

Thüringer Radsport-Verband e.V.

im Landessportbund Thüringen e.V.

Mitglied des Bund Deutscher Radfahrer e.V.



Übersicht der geplanten Maßnahmen für den Cross-Workshop 2017

Vorläufiger Ablaufplan am 21.10.2017 :

09:00 - 09:30 Uhr	Anreise, Begrüßung, Einweisung
09:30 - 10:30 Uhr	Theorie: Vorstellung Teilnehmer, Erfahrungen, Ziele
10:30 - 11:30 Uhr	Theorie: Videoanalyse einzelner Cosstechniken
11:30 - 12:30 Uhr	Mittagspause
12:30 - 14:30 Uhr	praktisches Training an Hindernissen Ort: Rollschuhbahn
14:30 - 16:00 Uhr	GA1 / Cross Training Ort: Steigerwald
16:00 Uhr	Tagesabschluss

Vorläufiger Ablaufplan am 22.10.2017 :

09:00 - 09:30 Uhr	Frühsport mit Gymnastikeinheiten Ort: Schulhof Sportschule
09:30 - 11:30 Uhr	Theorie: Vorstellung Rennkalender Cross 17/18 / Schulung in Radpflege, Positionseinstellung, Reparatur etc. durch Christian Bach (Bachus Bike)
11:30 - 12:30 Uhr	Mittagspause
12:30 - 14:30 Uhr	GA 1 / Cross Training Ort: Steigerwald, Riechheimer
14:30 - 15:30 Uhr	Auswertung, Feedback
15:30 Uhr	Tagesabschluss, Heimreise