



BMX TRAININGSLAGER 2019

TRAINING

- Auf dem Trainingsplan steht die BMX Technik (Start, Pedaling, Pump, Manual, Power Weelie, Jump, Sprint, Corner) der Teilnehmenden zu verbessern, welche jeweils am Vormittag in einer 3-stündigen Trainingseinheit stattfindet. Am Nachmittag trainieren die Fahrer Kondition und Ausdauer. Sprint und Geschicklichkeitsübungen gehören genau so dazu, wie Theorie-Unterricht mit Tipps zur Renntaktik, Ernährung, Regeneration. Während der 6 Tage geht der Trainer individuell auf die BMX-Fahrer ein und gibt ihnen individuell Feedback.
- 6 Tage, je 6 Stunden Training am Tag mit einer ausgiebigen Mittagspause. Während der Mittagspause werden die Kinder durch die Eltern betreut.
- Training: 8.30 - 11.30 Uhr sowie 15.00 - 18.00 Uhr

DATUM & ORT

- **Trainingslager 1: So, 10. Februar 2019 – Fr, 15. Februar 2019, BMX-Bahn Sarrians, Frankreich**
- **Trainingslager 2: So, 17. Februar 2019 – Fr, 22. Februar 2019, BMX-Supercross Anlage Verona, Italien**

TEILNEHMER

- je 16 Teilnehmer
- Die Begleitung der Kinder durch einen Elternteil wird vorausgesetzt.

TRAINER

- Gergely Vincze, Englisch sprechender BMX Trainer, Men 17-24 Fahrer / UCI Level 2 BMX Trainer / Dipl. Sportlehrer (Master)
Das Training wird den Teilnehmern übersetzt, damit sie optimal davon profitieren können.

TEILNAHMEGEBÜHR

- Für POWERBIKE Winterthur Clubmitglieder: CHF 50.-
Für BMX-Fahrer anderer BMX Clubs: CHF 300.-

VERPFLEGUNG

- POWERBIKE Winterthur bietet eine Z'nüni sowie Z'vieri-Pause für die Teilnehmer an.

WEITERE KOSTEN

- Fahrt nach Sarrians / Verona, Unterkunft, Verpflegung (Morgen, Mittag & Abend) ist Sache der Teilnehmer. Das Buchen der Unterkunft erfolgt individuell durch die Teilnehmer.

ANMELDUNG

- <https://www.bmxwinterthur.ch/angebote/bmxtl2019/anmeldungtl2019>

KONTAKT

- POWERBIKE Winterthur BMX/MTB, Anett Köhler
marketing@bmxwinterthur.ch, 078 888 8909

