

## équipe vélo – Trainingsprogramm Winter 2017/18 (Änderungen vorbehalten)

Wochentag	Uhrzeit	was	wer	wo	mit wem
Montag (ab 8. Jan.)	16:30 - 17:15 17:15 - 18:30	Rollentraining/ Spinning* (nur mit Voranmeldung)	Priorität U11/13  Priorität ab U15)	Am Marschallfeld 4 Oberlaindern	Christian W. + Pierrick
Dienstag (7. Nov bis 19. Dez.)	18:00 - 19:00	Lauftraining (Stirnlampe erforderlich)	ab U15	Skaterpark Holzkirchen	Heidi B.
Dienstag (ab 9. Jan.)	18:30 - 19:45	Rollentraining/ Spinning*	(nach Voran- meldung – Priorität Erwachsene)	Am Marschallfeld 4 Oberlaindern	Christian W. + Pierrick
Mittwoch (ab 8. Nov.)	17:45 - 20:00	Konditionstraining	ab 12 Jahre	Dreifachsporthalle Holzkirchen Batusa Baumgartenstr.	Christian H. + Mischa H. + Pierrick
Donnerstag (ab 16. Nov.)	20:00 - 22:00	Kadertraining BRV-Nachwuchs	Nachwuchs- sportler ab U13	Einfachsporthalle Holzkirchen Schule Baumgartenstr.	Robert Gorgos
Samstag	14:30	Langlauf (wenn genug Schnee)	alle	Loipe Hartpenning	wechselnd
Sonntag	11:00	Rennrad	ab U17	Marktplatz Holzkirchen	ohne Kapitän

\* Für das **Spinning** bitten wir um einen einmaligen Kostenbeitrag in Höhe von 20 Euro (bis einschl. U19) bzw. 30 Euro (ab U23) (der Beitrag gilt für den gesamten Winter für jeweils einen Trainingstermin/Woche). Er ist bei der ersten Teilnahme zu entrichten.

**Mindestteilnehmerzahl** für alle Termine: 5