

équipe vélo – Trainingsprogramm Winter 2018/19 (Änderungen vorbehalten)

Wochentag	Uhrzeit	was	wer	wo	mit wem
Montag ab 7. Januar	16:30 - 17:15 17:15 - 18:30	Rollentraining/ Spinning* (nur mit Voranmeldung)	Priorität U11/13 Priorität ab U15	Am Marschallfeld 4 Oberlaidern	Christian W. + Pierrick
Montag ab 5. November	15:30 - 16:30	Kondi-Training	Bambini, U7/U9	Einfachsporthalle Holzkirchen, Schule Baumgartenstr.	Moni S.
Dienstag ab 6. November	17:45 - 20:00	Kondi-Training	ab U11	GYM-FOS Dreifach- halle Holzkirchen	Christian H. + Mischa H. + Pierrick
Dienstag ab 8. Januar	18:30 - 19:45	Spinning*	alle einschl. Eltern die beim Kondi- Training warten	Am Marschallfeld 4 Oberlaidern	Christian W.
Nach Whatsapp- Gruppenabsprache		Lauftraining (Stirnlampe erforderlich)	ab U13	Holzkirchen (Ort per Whatsapp)	Heidi B.
Donnerstag Noch in Planung	18:00 - 19:00	Kondi-Training in Zusammenarbeit mit dem TUS Holzkirchen	U11-U13	Einfachsporthalle Holzkirchen, Schule Baumgartenstr.	Noch in Planung
Donnerstag ab 8. November	20:00 - 22:00	Kadertraining BRV-Nachwuchs	Nachwuchs- sportler ab U15, ggf. 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: **3**