



Training Winter 2019/20 ab 05.11.2019

Es gelten die Altersklassen für das Jahr 2020! D.h. U9 ab Jg. 2013.

Trainingsgruppen Dienstag MTB ehem. Schleckergebäude Stadtmitte (Techniktraining auf MTB):

Einteilung der Gruppen erfolgt vor Ort

Gruppe 1

17:45 – 18:30

Konstantin Krimmel

Michael Lamparter

Balthasar

Gruppe 2

18:30 – 19:45

Marc Krüger

Alexander Bristle

Günther Kurzan

Gruppe 3

18:30 – 19:45

Andreas Eberhart

Freddy Huber

Dienstag Kraftraum Alenberghalle ab U17 (Jg. 2005 und älter):

19:00 – 20:30 Uwe Hardter/Louis Treß

Trainingsgruppen Donnerstag Alenberghalle:

Gruppe 2 (Jg.2010-2007)

17:30-18:45

Konstantin Krimmel

Günther Kurzan

Alexander Bristle

Juri Resnik

Gruppe 2 ab U15 (Jg. 2006 und älter)

18:30 – 20:15 (18:30-18:45: Warmlaufen im Freien)

(18:45-20:15: Stabi-/Koordinationstraining in Halle)

Joachim Treß

Louis Treß

Donnerstag Kraftraum Beutenlayhalle:

Fitnessstraining für Jedermann

Frauen von 18.30 -19.30 Uhr

Herren von 19.45-20.45Uhr

Gerhard Kloker / Rosi Moser

**Variables Training nur für regelmäßige Wettkampfteilnehmer der „TSG Münsingen/Abt. Radsport“
in 2020 ab U13:**

Lauftraining, Treppentraining, Langlauf, bei entsprechender Witterung auf MTB/RR

Samstags oder sonntags nach Absprache

Joachim Treß / Uwe Hardter und weitere!

MTB-Schnuppersamstage „MTB-Training für Einsteiger ab 6 Jahren“ im ehem. Schleckergebäude:

Termine noch nicht bekannt!