

## Ihr Programm

### Anreise-Tag

16.00 – 18.00 Uhr:

Ausgabe der Leihräder, Sitzpositionseinstellung

19.00 Uhr:

Abendessen

21.00 Uhr:

Infoveranstaltung zu den kommenden Tagen

### 1. Trainingstag

11.00 Uhr:

Treffpunkt Strandpromenade mit Rädern

- Überprüfung des Materials (Trinkflaschen, Riegel, Ersatzmaterial) Helm, Trikots, etc.
- sicheres Aufsteigen und eventuell einklicken
- lockere Ausfahrt von ca. 2 Stunden
- Stretching
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt

17.00 Uhr – 19.00 Uhr:

Workshop: Material, (Schlauchwechsel, Schaltung, etc.)

### 2. Trainingstag

10.30 Uhr:

- Abfahrt mit Turnschuhen zum Kuscheltraining Level 1, Dauer ca. 1,5 Stunden
- Anschließend lockere Ausfahrt von ca. 2 Stunden
- Stretching
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt

### 3. Trainingstag

10.30 Uhr:

- Ausfahrt mit kleinen Spielen, Dauer ca. 3,5 Stunden
- Stretching
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt

### 4. Trainingstag

Ruhetag

11.00 Uhr:

Workshop Rumpfaufbau; Anschließend Spaziergang

### 5. Trainingstag

10.30 Uhr:

- Abfahrt mit Turnschuhen zum Kuscheltraining Level 2, Dauer ca. 1,5 Stunden,
- lockere Ausfahrt mit Spielen, Dauer ca. 2 Stunden
- Stretching
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt

17.00 – 19.00 Uhr

Workshop Sitzposition



## **6. Trainingstag**

10.30 Uhr:

- Lockere Ausfahrt mit ein paar Höhenmetern, integr. DH-Workshop Dauer ca. 3 Stunden
- Stretching
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt



## **7. Trainingstag**

10.30 Uhr:

- Ausfahrt mit Höhenmetern, integr. DH-Workshop, Dauer ca. 4 Stunden
- Stretching
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt

## **8. Trainingstag**

Ruhetag:

11.00 Uhr

Workshop Rumpfaufbau/Stretching; anschließend Spaziergang

## **9. Trainingstag**

10.30 Uhr

- Ausfahrt mit kleinen Spielen, unterwegs kurze Pause, Dauer ca. 4 Stunden
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt

## **10. Trainingstag**

10.30 Uhr

- Berg-/Königsetappe, Fredes oder Bel, Dauer ca. 6 Stunden
- Anschließend kurze Besprechung der Ausfahrt

## **11. Trainingstag**

Ruhetag aber Bewegung

17.00 Uhr – 19.00 Uhr Workshop Fahrtechnik-Theorie

## **12. Trainingstag**

10.30 Uhr:

- Abschlussprüfung, gelerntes Anwenden und viel Spaß haben

21.00 Uhr Abschlussparty und Siegerehrung

## **Abreisetag**