

Winter-Training 2019/2020

Die Velobezogene Zeit, mit den spezifischen Rad-Trainings, neigt sich langsam dem Ende zu und weicht während der Herbst-/Winter-Saison wieder den allgemeinen Trainingsformen, wie Kraft-, Lauf-, Kondition- und Technik-Trainings, sowie Plausch-Aktivitäten.

Da der Radsport eine konditionell sehr anspruchsvolle Sportart ist, welche ein hohes Mass an Ausdauer und Wille erfordert, ist ein geregeltes Training unerlässlich. Das reduzierte Rad-Training, kann man mit einer regelmässigen Sportlichen Betätigung teilweise ausgleichen und damit auch die allgemeine sportliche Grundkondition beibehalten.

Während dem Hallentraining, bei Sport und Spiel wird gleichzeitig die Fitness und die Kameradschaft gepflegt und gefördert. In Ergänzung mit der Teilnahme an der Clubmeisterschaft, erhält man ausserdem die Gelegenheit, sich vermehrt der Bike-Technik hinzugeben und sich wettkampfmässig mit seinen Freunden zu messen.

Das jeweils am Montag auf der BMX-Bahn in Dätt nau statt findende Training wird das ganze Jahr angeboten und von Thomas Weber und Peter Steiger, sowie Yanik Pfister betreut und ist für jedermann ein geeignetes Techniktraining. Bei ungewisser Witterung ist im „WhatsApp Chat - 4x training fighters“ ersichtlich, ob das Training abgehalten wird.

Das Winter-Hallentraining findet neu jeweils am Dienstag im Alpenschulhaus statt (18:00 – 21:30).

Von 18:00 – 19:30 Uhr halten die Kids ihr Turnen ab.

Von 19:30 – 21:30 Uhr, hat man die Möglichkeit mit gleichgesinnten Kollegen Unihockey zu spielen (ab 13 Jahre).

Am Dienstagabend besteht auch die Möglichkeit für die trainingsbewussten Hobby-Biker und Racer ein gemeinsames Bike-Training abzuhalten. Die leistungsorientierten Jugendlichen (ab Kat. Rock / über 13 Jahre) haben die Möglichkeit an diesem Training teilzunehmen. Besammlung ist um 18:00 Uhr beim Lindenplatz.

Die jeweiligen interessierten Teilnehmer müssen sich bis zum Mittag im „WhatsApp Chat – Training“ anmelden.

Tag:	Gruppe:	Zeit:	Besammlung	Trainings-Einheit:	Betreuer:
Montag:	Jugendliche + Erwachsene	18:30-20:00	BMX-Bahn Dätt nau	Technik-Training	Thomas, Peter
Dienstag:	Kids	18:00-19:30	Turnhalle Alpen	Turnen	Marco
Dienstag:	Jugend ab 13 J.+ Erw.	19:30-21:30	Turnhalle Alpen	Unihockey	Michél
Dienstag:	Hobby + Racer	18:00-20:00	Lindenplatz	Bike-Training (Licht) (gem. WhatsApp Chat Absprache)	Kari
Samstag:	Individuell			gem. sep. Clubprogramm	

Das gesamte Club-Programm ist auf der Homepage www.the-fighters.ch unter Trainings ersichtlich.

Sportlicher Leiter:	Kari Hipp	P: 079 513 23 22	k.hipp@bluewin.ch
Gravity Coach/BMX:	Thomas Weber	P: 079 275 82 31	tw_thomasweber@hotmail.com
Fighters 4Cross-Coach:	Peter Steiger	P: 079 405 70 18	peter_steiger@bluewin.ch
Kids Betreuer/Turnen:	Marco Nägeli	P: 079 635 69 03	marconaegeli@web.de
Unihockey:	Michél Hipp	P: 079 818 95 26	michel.hipp@bluewin.ch
Damenbiken:	Pascale Hipp	P: 076 517 29 06	pascale.hipp@bluewin.ch

Achtung: Trainingsabsagen und Informationen werden in den entsprechenden „WhatsApp Chats“ mitgeteilt.
Wer in einen „WhatsApp Chat“ aufgenommen werden möchte, muss sich beim entsprechenden Administrator melden.

Kids-Bikettraining u. Kids-Turnen: Chat = Fighters Kidstraining (Administrator Kari Hipp)

Unihockey: Chat = Unihockey (Administrator Michél Hipp)

Training Bike + Rennvelo: Chat = Training (Administrator Kari Hipp)

BMX-Training: Chat = 4x training fighters (Administrator Thomas Weber)

Hobby-Biken: Chat = Biken (Administrator Patrick Wegmann u. Kari Hipp)