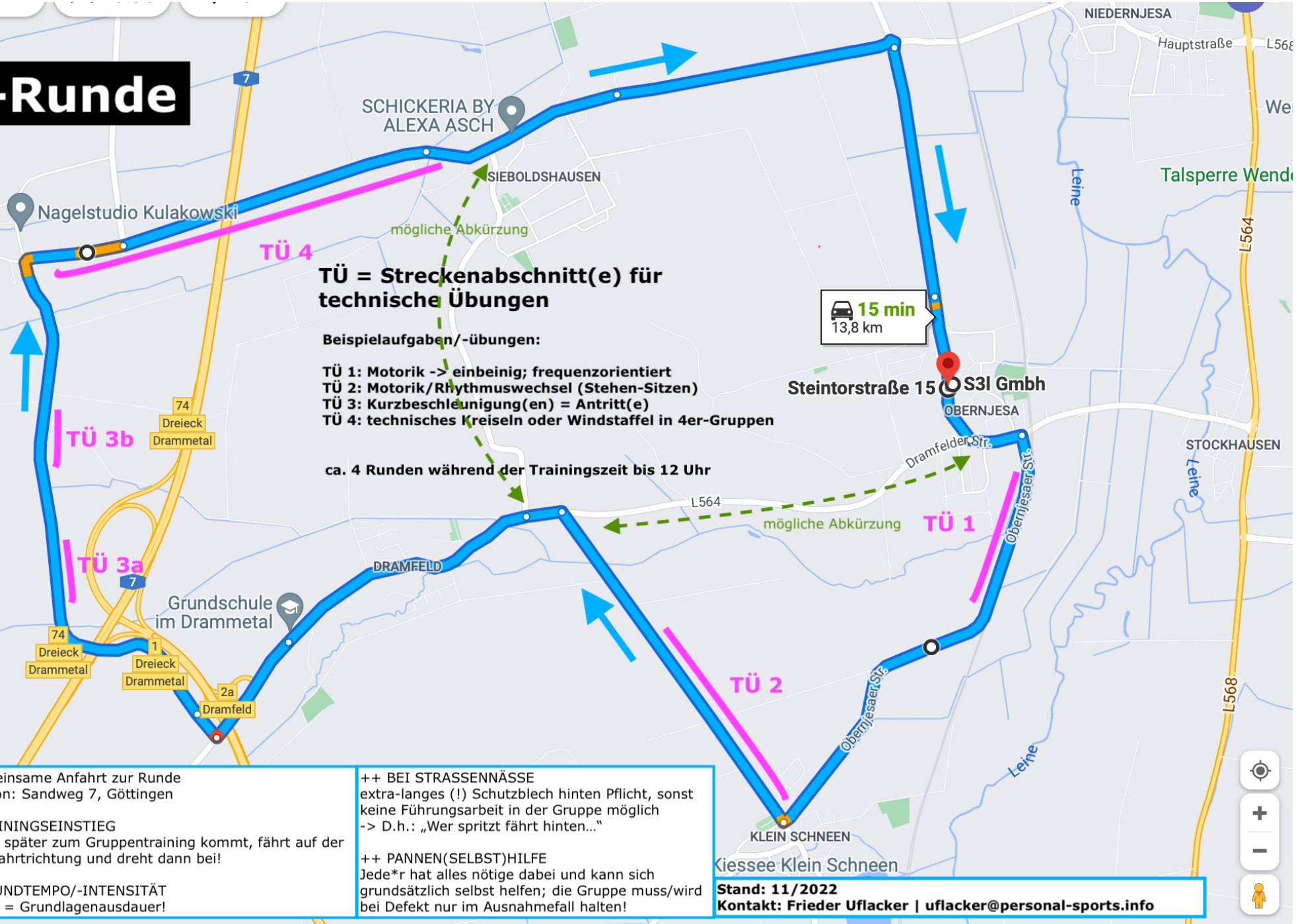


SÜD-Runde

Scheune der schönen Dinge



TÜ = Streckenabschnitt(e) für technische Übungen

Beispielaufgaben/-übungen:

- TÜ 1: Motorik -> einbeinig; frequenzorientiert
- TÜ 2: Motorik/Rhythmuswechsel (Stehen-Sitzen)
- TÜ 3: Kurzbeschleunigung(en) = Antritt(e)
- TÜ 4: technisches Kreiseln oder Windstafel in 4er-Gruppen

ca. 4 Runden während der Trainingszeit bis 12 Uhr

++ TREFF für gemeinsame Anfahrt zur Runde
10 Uhr | Jahnstadion: Sandweg 7, Göttingen

++ SPÄTERER TRAININGSEINSTIEG
kein Problem – wer später zum Gruppentraining kommt, fährt auf der Rd. entgegen der Fahrtrichtung und dreht dann bei!

++ TRAININGSGRUNDTEMPO/-INTENSITÄT
insgesamt moderat = Grundlagenausdauer!

++ BEI STRASSENNÄSSE
extra-langes (!) Schutzblech hinten Pflicht, sonst keine Führungsarbeit in der Gruppe möglich
-> D.h.: „Wer spritzt fährt hinten...“

++ PANNEN(SELBST)HILFE
Jede*r hat alles nötige dabei und kann sich grundsätzlich selbst helfen; die Gruppe muss/wird bei Defekt nur im Ausnahmefall halten!

Stand: 11/2022
Kontakt: Frieder Uflacker | uflacker@personal-sports.info