



# Bike-JO Skiklub Frutigen

## Trainingsplan

### Frühjahr / Sommer 2023

Liebe JO-Eltern, liebe JO-ler

Nach den letzten Schwüngen auf dem Schnee, schwingen wir uns wieder auf unsere Bike's!  
Nebst den bewährten Techniktrainings im Gand und im Pumptrack, werden neu zwei Trailtrainings in Adelboden mit Bahntransport stattfinden.

Informationen zu den zwei Trailtrainings in Adelboden erfahrt ihr am Starttraining vom 15. Mai.

**Trainingsorte:** Gand (altes Kieswerk) bei der Einstellhalle, grosser Kiesplatz  
Pumptrack bei Bemato, Frutigen  
Umgebung Frutigen, Trailtraining  
Adelboden, Skills-Arena, Trailtraining

**Trainingszeiten:** Frutigen: Montag, 18.00 – 19.30 Uhr  
Adelboden: Mittwoch, 13.30 – 17.30 Uhr

**Ausrüstung:** Bike in einwandfreiem Zustand (Bremsen, Pneudruck, etc.)  
Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, wenn vorhanden Ellenbogen- und Knieprotektoren)

**Trainercrew:** Nicole Füglistaller, Markus Füglistaller, Raphael Buchschacher, Peter Buchschacher, Heinz Inniger, Bruno Schmid, Daniel Schopfer, Kurt Gasser

#### Trainingsplan

Datum	Tätigkeit	Trainingsort	Trainer
Mo 15. Mai	Starttraining	Gand, Frutigen	Räff, Markus, Heinz, Bruno, Kurt
Mo 22. Mai	Techniktraining	Gand, Frutigen	Räff, Markus, Heinz, Bruno, Daniel, Kurt
Mo 05. Juni	Trailtraining	Umgebung Frutigen	Räff, Heinz, Bruno, Markus, Peter
Mo 12. Juni	Pumptrack	Bemato, Frutigen	Räff, Heinz, Bruno, Markus, Peter, Jalon, Joel
Mi 14. Juni	Trailtraining	Adelboden Silleren	Nicole, Kurt
Mo 19. Juni	Techniktraining	Gand, Frutigen	Räff, Markus, Heinz, Bruno, Kurt
Mi 21. Juni	Trailtraining	Adelboden Silleren	Nicole, Bruno
Mo 26. Juni	Schlusstraining mit Bräteln	Gand, Frutigen	Räff, Markus, Heinz, Bruno, Daniel, Peter
Fr 11. August	Bike-Park	Wird noch bekannt gegeben	

Wir freuen uns, euch zum Starttraining im Gand zu begrüssen.

Sportliche Grüsse

Nicole, Markus, Raphael, Peter, Heinz, Bruno, Daniel und Kurt