

Bike-JO Skiclub Frutigen

Trainingsplan Frühjahr / Sommer 2024

Liebe JO-ler und Eltern,

Wir starten am **Montag, den 6. Mai** wieder mit der Bike- JO. Wir freuen uns sehr darauf! Wie am JO- Infoabend vom Skiclub Frutigen vom 25. April informiert wurde, geben Räff Buchschacher und Kurt Gasser die Leitung der Bike JO an uns weiter. Wir sind Ihnen sehr dankbar, bleiben sie uns als Leiter weiter erhalten.

- Trainingsorte:** Gand (altes Kieswerk) bei der Einstellhalle, grosser Kiesplatz
Pumptrack beim Bemato, Frutigen
Umgebung Frutigen, Trailtraining
Adelboden, Skills-Arena, Trailtraining
- Trainingszeiten:** Montag: **NEU 18.15 – 19.45 Uhr** (ohne Anmeldung)
Trailtraining: Mittwoch, 13.30 – 17.30 Uhr (mit Anmeldung, Info via Chat)
- Ausrüstung:** Bike in einwandfreiem Zustand (Pneudruck, Bremsen...)
Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, wenn vorhanden Ellenbogen- und Knieprotektoren)
- Trainercrew:** Markus Füglistaller, Nicole Füglistaller (079 772 59 87), Raphael Buchschacher, Heinz Inniger, Bruno Schmid, Daniel Schopfer, Kurt Gasser, Peter Buchschacher

Trainingsplan

Datum	Tätigkeit	Trainingsort	Trainer	Aufstellen Gand
Mo 06. Mai	Starttraining	Gand, Frutigen	Nicole, Markus, Heinz, Bruno, Kurt, Räff, Daniel	Kurt
Mo 13. Mai	Techniktraining	Gand, Frutigen	Nicole, Heinz, Bruno, Daniel, Kurt	Kurt
Mi 22. Mai	Trailtraining	Umgebung Frutigen	Bruno, Nicole, Daniel	
Mo 27. Mai	Trailtraining	Umgebung Frutigen	Heinz, Bruno, Markus, Daniel	
Mo 03. Juni	Pumptrack	Bemato, Frutigen	Heinz, Bruno, Markus, Nicole, Daniel	
Mo 10. Juni	Trailtraining	Umgebung Frutigen	Markus, Kurt, Bruno, Heinz, Räff, Daniel	
Mo 17. Juni	Techniktraining	Gand, Frutigen	Markus, Heinz, Bruno, Räff, Daniel	Daniel
Mi 19. Juni	Trailtraining	Adelboden Silleren	Daniel, Markus, Räff	
Mo 24. Juni	Schlusstraining mit Bräteln	Gand, Frutigen	Nicole, Markus, Heinz, Bruno, Daniel, Kurt, Räff	Kurt
Fr 09. August	Bike-Park	Bike-Park Thun	Bruno, Markus, Räff	

Liebe Grüsse Nicole und Kusi Füglistaller