

Winter-Training 2021/2022

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 4Cross-Coach 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 jeweils am Dienstag im Alpenschulhaus statt (18:00 – 21:30).

Von 18:00 – 19:00 Uhr sind die Kids (Soft+Cross = Jahrgang 2011 u. jünger) in der Turnhalle.

Von 19:00 – 20:00 Uhr sind die Kids (Rock+Mega+Hard = Jahrgang 2010 u. älter) in der Turnhalle.

(Die Gruppeneinteilung der Jugendlichen wurde vom Kids-Head-Coach Simon Kunz am 4.10.2021 per E-Mail den Eltern mitgeteilt).

Von 20:00 – 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. Besammlung ist um 18:00 Uhr beim Lindenplatz.

Die jeweiligen interessierten Teilnehmer sprechen sich im „WhatsApp Chat Training“ vorgängig unter einander ab.

Tag:	Gruppe:	Zeit:	Besammlung	Trainings-Einheit:	Betreuer:
Montag:	Jugendliche + Erwachsene	18:30-20:00	BMX-Bahn Dätt nau	Technik-Training	Peter, Yanik
Dienstag:	Kids (Gruppe 1)	18:00-19:00	Turnhalle Alpen	Turnen	Marco
Dienstag:	Kids (Gruppe 2)	19:00-20:00	Turnhalle Alpen	Turnen	Marco
Dienstag:	Jugend ab 13 J.+ Erw.	20:00-21:30	Turnhalle Alpen	Unihockey	Michél
Dienstag:	Hobby + Racer	18:00-20:00	Lindenplatz	Bike-Training (WhatsApp Absprache)	
Samstag:	Verschiedene Aktivitäten			gem. sep. Clubprogramm	

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

Sportlicher Leiter:	Kari Hipp	079 513 23 22	k.hipp@bluewin.ch
Kids-Head-Coach:	Simon Kunz	079 209 95 72	simon.kunz@fastmail.com
Gravity Coach/BMX:	Thomas Weber	079 275 82 31	tw_thomasweber@hotmail.com
Fighters 4Cross-Coach:	Peter Steiger	079 405 70 18	peter_steiger@bluewin.ch
Kids Betreuer/Turnen:	Marco Nägeli	079 635 69 03	marconaegeli@web.de
Unihockey:	Michél Hipp	079 818 95 26	michel.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 Simon Kunz)

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)