

**Spass am Mountainbiken,
Schwimmen, Laufen und
Rennradfahren**

Dann bist du bei uns genau richtig!

NACHWUCHSTRAINING

Montag

17.00-18.30 Uhr

Bike-Trail-Technik, laufen oder Halle

Mittwoch

13.00-14.15 Uhr

Intervalltraining

Freitag

16.45-18.15 Uhr

Ausdauer (*Bike oder Rennvelo*)

16.45-18.15 Uhr

Schwimmtraining

Samstag

1 mal pro Monat Trainingstag

Dienstag, Donnerstag und Sonntag

Kein Training