



## Deutscher Behindertensportverband e.V.

Friedrich- Alfredstr. 10, 47055 Duisburg

### Veranstaltung Lehrgang Radsport vom 01.-03.10. 2010 in Buchholz bei Waldkirch

| Tag      | Uhr           | Lehrgangsprogramm   | Referent<br>Adelbert Kromer<br>Heidi Hoch<br>Eugen Hoch |
|----------|---------------|---|---|
| 01.10.10 | Bis 18.00     | Anreise   |   |
|          | 19:00         | Abendessen  |   |
|          | 20:00         | Besprechung über die Lehrstunden.<br>Radsportspezifische Kleidung   |   |
| 02.10.10 | 8.00          | Frühspport Frühstück  |   |
|          | 9:00<br>12.00 | Training auf der Tartanbahn, Tempo- Einheiten ich gebe eine Rundenzeit an, Trainer kontrolliert durch Pfiff bei dem vorbeifahren wie diese eingehalten wird. Übungen alleine zu zweit, in vierer Gruppen, ganze Gruppe mit Führungswechsel Verbesserung der Ergonomie auf dem Rennrad Aerodynamik |   |
|          | 13:30         | Mittagspause  |   |
|          | ab 13:30      | Wiederholung 1000m, 2000m, 3000m, 5000m, Start stehend fliegend in 2er Gruppen 4er Gruppen wie auf der Holzbahn.  |   |
|          | 19.00         | Abendessen  |   |
|          | 20.30         | Analyse weitere Planung bis zum nächsten Wettkampf bzw. Lehrgang.<br>Wie ernähre ich mich als Radsportler vor, während und nach dem Training.   |   |
| 03.10.10 | 8.00          | Frühspport/ Frühstück   |   |
|          | 9.00          | Straßentraining das Erlernte beim Straßentraining in der Gruppe umsetzen. Übungen Kraft am Berg- Bergfahren.  |   |
|          | 12.00         | Gespräch letzte Vorbereitungen  |   |
|          | 13.30         | Mittagessen Lehrgang Ende   |   |

.....*Adelbert Kromer*

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!!!**