



Sportartenkurs Radfahren 2019

Programm

Datum	Samstag, 21. September 2019
Ort	Sportanlage Valida, Zwyszigstrasse 28, 9000 St. Gallen
Kursdauer	09.00 – 18.00 Uhr

09.00 – 09.30 Uhr	Ankunft Teilnehmer
09.30 – 12.00 Uhr	Begrüssung, Organisatorisches, allg. Informationen Übungsteil 1 <ul style="list-style-type: none">- MTB: Treten (sitzend, stehend, Fussstellung, Trittfrequenz), Gleichgewicht, Bremsen- Koordination Kurventechniken- Reglement Special Olympics Radsport und Programm 2019- Trainingsplanung radspezifische Übungen (Kraft, Koordination, Gleichgewicht)
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen und informeller Austausch
13.00 – 17.30 Uhr	Übungsteil 2 <ul style="list-style-type: none">- MTB: Anwendung der gelernten Techniken im Wald- Ernährung für Sportler (Tipps für den Alltag rund um den Wettkampf)- Wintertraining (Functional Training)
17.30 – 18.00 Uhr	Feedback
ca. 18.00 Uhr	Kursende