

# Trainingplan RSC Werne

Stand: 16.04.2023

	Sommertraining	Wintertraining		MTB-Kids
<b>Rad</b>	Rennrad	MTB/Crosser/Gravel		MTB/Enduro
<b>Zeitraum</b>	März bis Mitte Oktober	November bis Februar		ganzjährig
<b>Tag</b>	Mittwochs	Samstags	Sonntags	Samstags
<b>Treffpunkt</b>	VEW Lokal	VEW Lokal		VEW Lokal
<b>Uhrzeit</b>	18:00 Uhr	13:00 Uhr	10:00 Uhr	13:00 Uhr
<b>Leistungsgruppen</b>	Gruppe 1 > 30 km/h	je nach TN	gemäßigt	Gruppe Start
	Gruppe 2 25-30 km/h			Gruppe Fortgeschritten
	Gruppe 3 < 25 km/h			
<b>Guide</b>	mit Guides	ohne Guide	mit Guide	mit Betreuern
<b>für</b>	unterschiedliche Leistungsgruppen mit unterschiedlichen Trainingsleveln	Treffpunkt zur gemein-samen Ausfahrt	nicht zu wurzel-lastiges Terrain	je nach Können werden unterschiedliche Terrains und Techniken erkundet
<b>Ansprechpartner</b>	Martin Althaus	Peter Wenner		Johann Bruns
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:info@rsc-werne.de">info@rsc-werne.de</a>	<a href="mailto:2.vorsitzender@rsc-werne.de">2.vorsitzender@rsc-werne.de</a>		<a href="mailto:offroad@rsc-werne.de">offroad@rsc-werne.de</a>