

Wochenplan Sommercamp Übersicht



Montag 9.00-15.00Uhr

- Begrüßung/kennen lernen
- Erwärmung/ Gruppenstärkung
- Wissen und Motivation
- Mittag
- erstes fahren auf der Anlage
- Auswertung des Tages

Dienstag 9.00-15.00Uhr

- Begrüßung
- Erwärmung/ Gruppenstärkung
- Rampen Training
- Mittag
- Rampen Training
- Sprung Training
- Auswertung des Tages

Mittwoch 9.00-15.00Uhr

- Begrüßung
- Erwärmung/ Gruppenstärkung
- Sprung Training
- Mittag
- freies fahren/Training
- Auswertung des Tages

Donnerstag 9.00-15.00Uhr

- Begrüßung
- Erwärmung/ Gruppenstärkung
- Rampen Training
- freies fahren/Training
- Mittag
- freies fahren/Training
- Auswertung des Tages

Freitag 9.00-15.00Uhr

- Begrüßung
- Erwärmung/ Gruppenstärkung
- Sprung und Fahrtraining
- Mittag
- freies Fahren
- Auswertung der Woche