

Bezirkstraining am 17.12.2022 in Wildpoldsried

Beim diesmaligen Bezirkstraining des Radsportbezirk sind 11 Kinder und Jugendliche in Wildpoldsried zusammen gekommen, um gemeinsam in der Turnhalle und draußen an der frischen Luft zu trainieren. Am Vormittag hat die Gruppe nach einem gemeinsamen Aufwärmspiel Koordinations- und Reaktionsübungen durchgeführt. Danach wurde ausgiebig gedehnt und in zwei Gruppen Kraft und Stabilisation geschult. Zum Abschluss der ersten Trainingseinheit wurde noch eine Runde Hockey gespielt.



Nach der Mittagspause ging es raus in den Schnee. Bei strahlendem Sonnenschein wurde unter Aufsicht der zwei Trainer eine kleine MTB-Fahrt durchgeführt. Im Wald durch den Schnee war es nicht ganz leicht aber alle Teilnehmer/-innen hatten trotz der niedrigen Temperaturen viel Spaß. Etwas Technik wurde, bei einem kleinen Trail auf dem Weg, ebenfalls abverlangt. Diesen haben auch die jüngeren Teilnehmer mit Bravour gemeistert.

