

NEWSLETTER

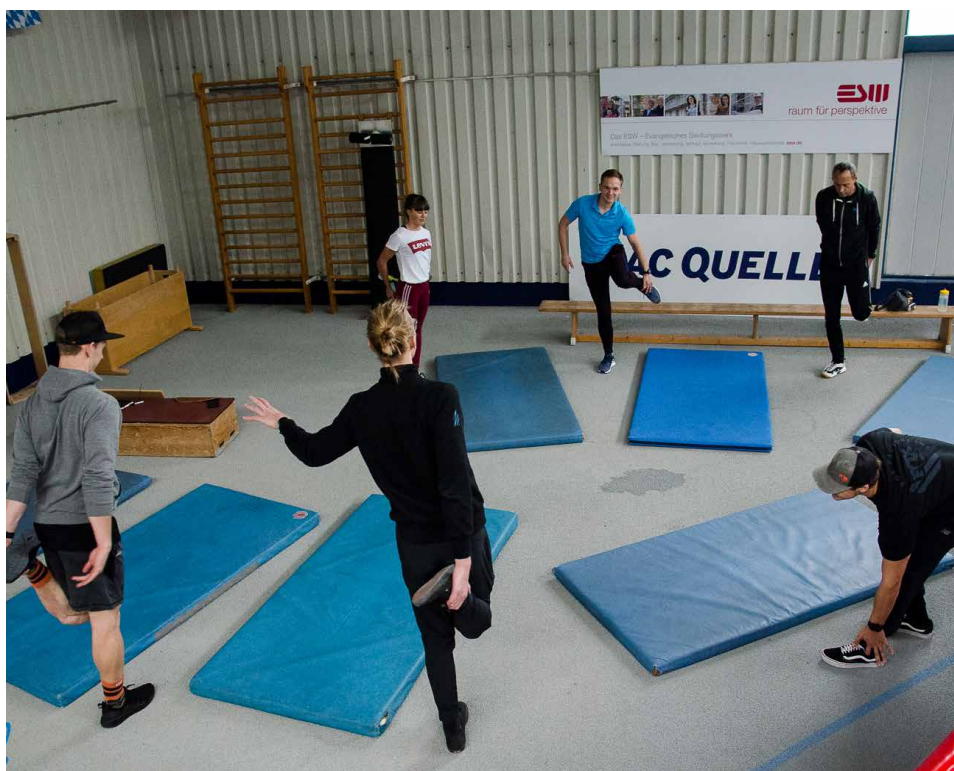
CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.7

November 2019



CYCLE | TRAINING



Get your OFF-Season started! 2020 wartet auf dich.

Jetzt heißt es dranbleiben!
Wer genau in diesen Monaten Zeit und Wille in sein Training steckt, der wird nächstes Jahr belohnt.

In diesem Sinne steht auch der Newsletter im November 2019: Get your OFF-Season started! Wir geben Euch Anstöße, wie man eine erfolgreiche Wintersaison gestaltet. Neben Camps im

milden Süden, werden in Ausgabe NR.7 auch die Basics des heimischen Trainingsprogramms erklärt und mit unserem Winterprogramm untermalt.

Lazy mode off.

Motivation on!

>> The „Cycle Training“-Way <<

Bella Italia! Am I (w)right?

Tristan Wright im Interview über seine Erfahrungen während des CT-Italien-Camps.

Wintertraining Basics

Egal ob du auf der Bahn trainierst oder im warmen Gym
Wir zeigen Euch die Basics für ein erfolgreiches Wintertraining.

Das CT-Winterprogramm

Jede Menge Spaß und lehrreiche Momente in der kalten Jahreszeit!

Bella Italia!



*Tristan Wright über seine
Erfahrungen während des
Cycle Training
Italien Camps 2019*

Am 27.10.2019 machte sich das Cycle Training Team mit einer ambitionierten Gruppe BMX Athleten auf den Weg nach Norditalien, mit dem Ziel den kalten Winterstart zu entkommen.

Milde Wetterbedingungen, exklusive BMX Strecken und jede Menge Erfahrungen verteilten sich auf 6 Tage absoluten 20 Zoll Genuss! Auch der junge Tristan Wright entschied sich dazu die Saison 2019 mit einem Stück Italien zu beenden.

Wir waren neugierig und fragten Tristan nach dem Trip über seine Erfahrungen, Eindrücke und Meinungen unter den Fittichen des CT-Teams.



Hi Tristan! Du warst mit Cycle Training Ende Oktober auf einem kurzen Trip/Camp in Italien. Die Coaches von Cycle Training und viele Racer aus der BMX Szene kennen dich bereits. Für alle anderen, stell dich doch mal vor!

Hi! Ich bin Tristan Wright, 14 Jahre alt und halb deutsch, halb amerikanisch. Zurzeit besuche ich die 8. Klasse einer Realschule. Wenn ich nicht gerade die Schulbank drücke, race ich für das 316Racing Team und Cycle Training auf internationalen und nationalen Rennveranstaltungen.



Warst du vorher schon mal in Italien für den BMX Sport? Also auf Rennen oder in anderen Camps?

Yes! Ich hatte das Glück schon in 3 Camps in der Nähe von Torbole gewesen zu sein. Renntechnisch war ich bisher nur zu einem Eurolauf in Verona im März 2019. Italien enttäuscht mich nie, haha!



Warum zieht es, deiner Meinung nach, so viele BMXer gerade nach Italien?

Ein relativ einfaches Rezept: Das schöne Wetter, die tollen Bahnen und natürlich das unglaublich gute Essen!



Deine persönliche Lieblingsbahn während des Trips? Warum?

Creazzo. Sehr abwechslungsreich! Manche Teile anspruchsvoll, andere Teile eher flowig. Die hat einfach super viel Spaß gemacht.



Erzähl doch mal die „basic facts“ über den Trip mit Cycle Training!

Wo wart ihr überhaupt und wie lange ?

Hat das Wetter mitgespielt?

Welche Bahnen konntet ihr befahren?

Ok ,fassen wir das Ganze mal zusammen: Wir waren eine Woche in der Nähe von Pesciera del Garda und haben dort auch übernachtet.

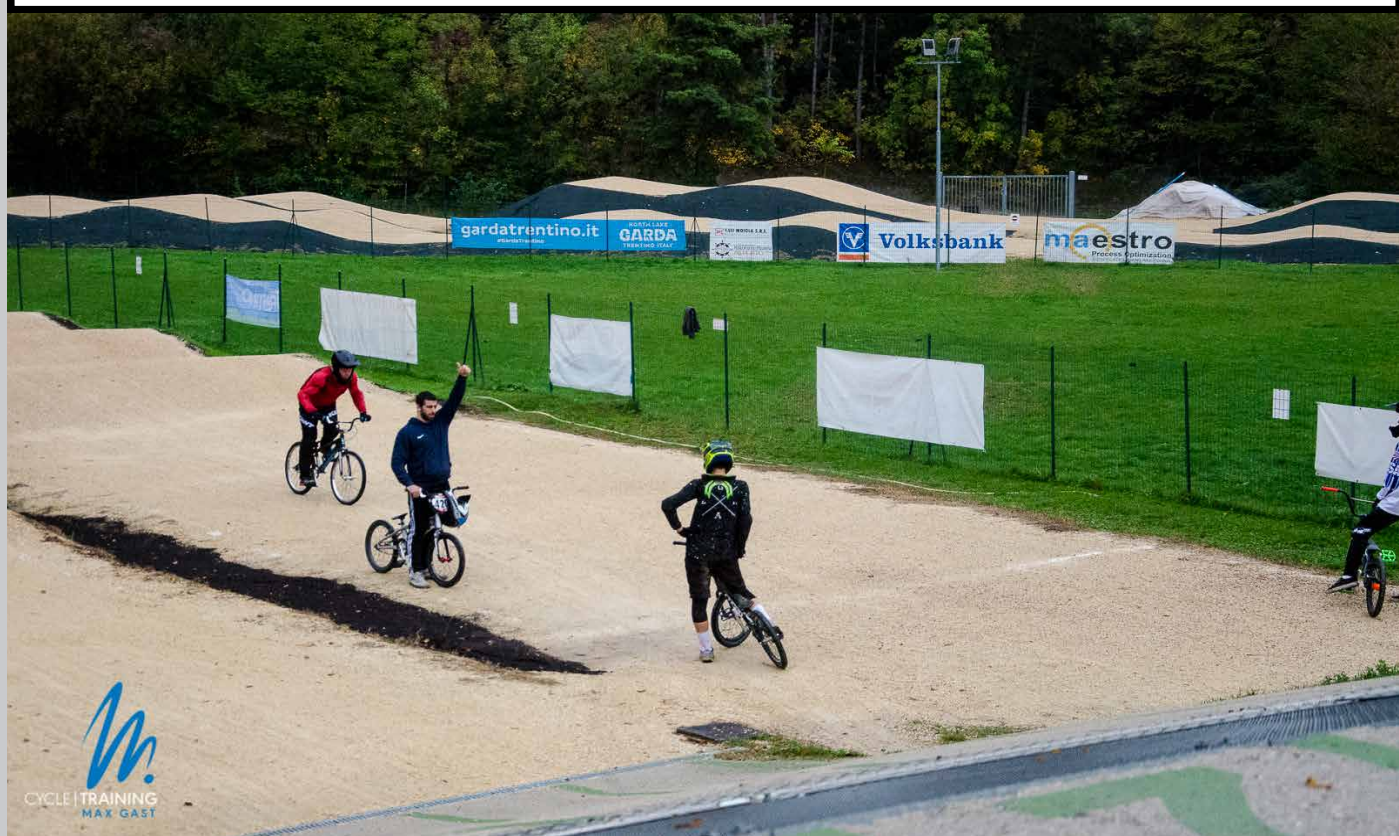
Beim Wetter zeigte sich Italien nicht von der allerbesten Seite aber über durchgängige 15 Grad mit bedecktem Himmel kann man sich wirklich nicht beschweren! Lediglich 1 Tag mit wenig Regen. Die Strecken waren das Highlight. Wir konnten 3 Bahnen befahren und hatte jede Bahn für uns allein.

Darunter befanden sich: Pescantina, Torbole und Creazzo.



Wie groß war eure Truppe? Gab's mal Stress oder seid ihr alle gut miteinander klargekommen?

Wir waren insgesamt 6 Fahrer auf 2 Trainer verteilt. Stress gab es überhaupt keinen. Wir haben uns alle gut verstanden und da wir eine relativ kleine Gruppe waren konnten sich die Trainer viel Zeit für individuelle Tipps nehmen.



Dein bester Tag?

Definitivd der Tag in Creazzo, obwohl ich leider danach krank geworden bin.

Was kamen an italienischen Kostbarkeiten auf den Teller?

Tolles Tunfischsteak in Mohn gebraten und eine Spezialität aus der Gegend: Carne Salada, gegrilltes Salzfleisch mit dicken Bohnen. Perfekt war das, haha!

Apartment/Hostel/Camping....wie war eure Unterkunft?

Wir waren in einem klasse Golfhotel untergebracht, mehr muss ich dazu wohl nicht sagen....

Hast du viel lernen können?

Ja! Tommaso, unser lokaler Coach, hat mich richtig gepushed und mir ein paar hilfreiche Tricks gezeigt, um meinen Manual länger zu ziehen.



Das nächste mal wieder dabei?

Na klar!

Danke dir Tristan! Schön das du uns in Italien begleitet hast.

Ich muss mich bedanken!



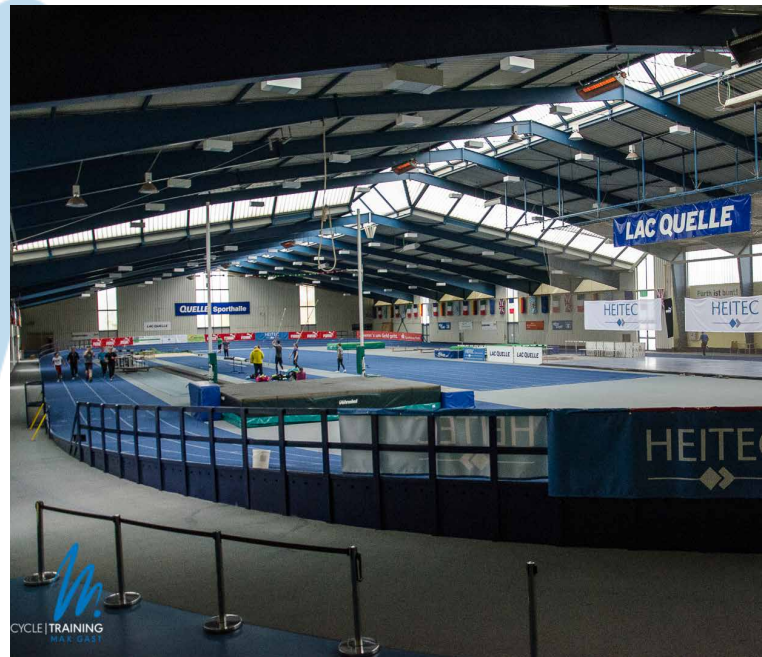
Hier geht's zu allen Infos und der Anmeldung für das CT-Italien-Camp im April 2020!

Wintertraining Basics

Die Jacken werden zunehmend dicker, früh morgens liegt der Frost auf den Hausdächern und das warme Bett wird immer attraktiver. Der Winter 2019/2020 ist so gut wie angekommen!

Für den Leistungssportler ist diese Zeit, die Wichtigste im Jahr. Eine effektive Off-Season bzw. Wintersaison formt die Gewinner des nächsten Jahres.

Wir zeigen Euch die Basics für das Winterprogramm, egal ob BMX oder MTB. Auf diesen Grundlagen könnt Ihr Eure Off-Season aufbauen.



Wintertraining Basics

Essential Nr. 1:

Das Bahntraining

Egal ob 30 Grad oder -10 Grad, wenn es nicht gerade aus Eimern regnet oder Frau Holle ihr Bestes gibt, steht einem Bahntraining nichts im Weg. Von Technik über Sprinteinheiten bis hin zu Gatterstarts kann hier alles erprobt werden. Essentiell ist ein ausgiebiges Aufwärmprogramm vor dem Training. Darüber später aber mehr.

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung.“ Ein wichtiges Thema beim Wintertraining auf der BMX Strecke ist die Ausrüstung: Funktionskleidung, eine warme Trainingsjacke und dicke Socken sind überlebenswichtig, denn Anstrengung, Kälte und Schweiß sind die Vorreiter einer Erkältung.

Unter den härteren Wetterbedingungen im Winter leidet auch das BMX Bike oder MTB. Deshalb ist die Pflege des Antriebs (Kette, Ritzel, Kassette etc.) ausschlaggebend. Regelmäßiges Putzen und Ölen, hilft den Bikes durch die kalte Saison.



Wintertraining Basics

Essential Nr. 2:

Das Hallentraining / Fitnessstudio



Hallentraining

Mit der Möglichkeit in einer Halle zu trainieren, hast Du den Jackpot des Wintertrainings in der Hand! Je nach Größe und Ausstattung des Ortes, kann man sich hier die perfekte Grundlage für eine erfolgreiche Saison aufbauen.

Ausdauer, Schnellkraft, Mobilität, Reaktion und vieles mehr. In einer beheizten Halle gibt es außer dem Verzicht auf dein Bike keine Grenzen im Training. Durch die großen Räumlichkeiten, ist hier auch genügend Platz für effektive „Lauf-ABC's“ und Sprinteinheiten ohne Fahrrad.

Da es oft schwer sein kann eine gut ausgerüstete Halle zu finden und das dort vorherrschende Angebot an Trainingsmöglichkeiten überfordern kann, bietet Cycle Training im Winter regelmäßige Gym Workshops an.

Fitnessstudio / Gym

Das Fitnessstudio bzw. Gym bietet nicht ganz so viel Platz wie eine Halle. Das muss es auch gar nicht, da hier vor allem einzelne Muskelgruppen isoliert trainiert werden. Ziel ist ein breitgefächertes Kraftaufbau und die Grundstabilität des Körpers zu steigern.

Dennoch befindet sich in den meisten Studios ein separater Raum für kleinere plyometrische Bewegungsübungen, wie Walking Lunges oder Boxsprünge.

Um Verletzungen auszuschließen und ein gesundes Muskelwachstum zu fördern, zählen effektive Warm-Ups sowie die korrekte Ausführung einzelner Übungen zu den essentiellen Bestandteilen einer Fitnessstudioeinheit.



**Unsere Cycle Training Gym-Workshops finden in der LAC Quelle Halle in Fürth statt.
Dort gibt es den perfekten Mix beider Räumlichkeiten!
Infos und Anmeldung unter: cycle-training.de**



Wintertraining Basics

Essential Nr. 2:

Das Warm-Up

Wie oben bereits erwähnt ist ein effektives Aufwärmen vor jeder Trainingseinheit unheimlich wichtig.

Egal ob Sommer oder Winter, das Mobilisieren der Muskelgruppen und Aktivieren von Sehnen/Bänder senkt das Risiko vor Verletzungen und beugt Muskelkater vor. Speziell während niedriger Temperaturen braucht der Körper länger um Betriebswärme zu erreichen!

Zu einem erfolgreichen Aufwärmprogramm gehören:

- Dehnen
- Mobilitätübungen (Lauf ABC)
- Reaktionsanregung
- kurzes Massieren der Muskeln auf einer Blackroll



CT Winterprogramm 2019/2020



SPEED SUNDAY – KRAFT (GEWICHT)

Krafttraining mit Gewicht. Wir zeigen Dir die wichtigsten Regeln und Übungen.

Der Speed Sunday dient zur Verbesserung unterschiedlicher Fitnessbereiche, die Dich noch schneller auf dem BMX machen.

Wir zeigen Dir effektive BMX Kraftübungen, die mit wenig Aufwand daheim umgesetzt werden können.

01.12.2019, 13:00 UHR - 15:00 UHR | 39,00€

Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/speedsunday-kraft/>



WINTER TRACK TRAINING - WEITERSTADT

Über die Wintermonate verliert man schnell als Rennfahrer das Bikegefühl. Unser CT Winter Track Training wurde extra so gestaltet, dass Ihr alle wichtigen Fahrtechniken schnell & effektiv auffrischt, damit Ihr top vorbereitet in die kommende Saison starten könnt.

Du bist Anfänger und möchtest Deine Fahrtechnik weiter verbessern, dann bist Du hier genau richtig.

08.12.2019, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€

Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/wtt-weiterstadt/>



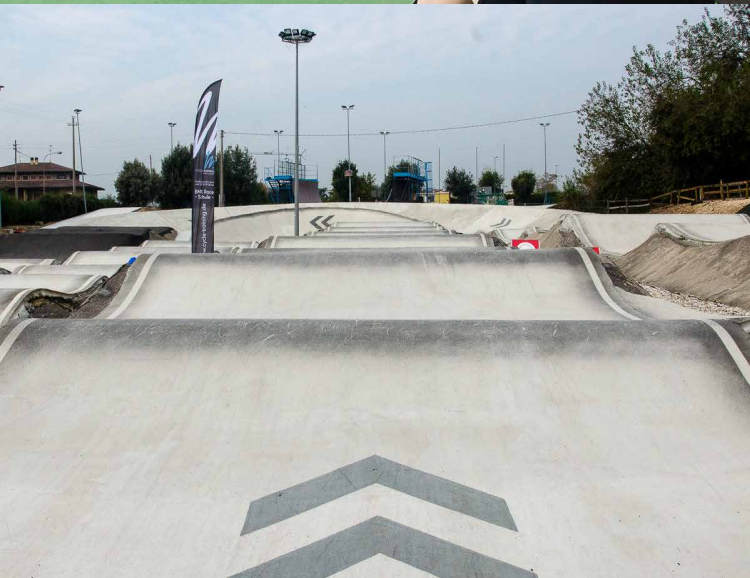
SCHRAUBERKURS - Ingolstadt

In den Wintermonaten wird das BMX Bike stark von den Witterungsverhältnissen beansprucht. Mit den richtigen Handgriffen kann man schnell & effektiv das Bike servieren und fit für die nächste Schlammschlacht machen.

15.12.2019, 10:00 UHR - 12:00 UHR | 25,00€

Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/schrauberkurs-ingolstadt/>



WINTER TRACK TRAINING – INGOLSTADT

Über die Wintermonate verliert man schnell als Rennfahrer das Bikegefühl. Unser CT Winter Track Training wurde extra so gestaltet, dass Ihr alle wichtigen Fahrtechniken schnell & effektiv auffrischt, damit Ihr top vorbereitet in die kommende Saison starten könnt.

Du bist Anfänger und möchtest Deine Fahrtechnik weiter verbessern, dann bist Du hier genau richtig.

15.12.2019, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/winter-track-training/>

SPEED SUNDAY – PLYOMETRIC

Wir arbeiten an Deiner Performance und Schnellkraft.

Der Speed Sunday dient zur Verbesserung unterschiedlicher Fitnessbereiche, die Dich noch schneller auf dem BMX machen.

Wir zeigen Dir effektive BMX Kraftübungen, die mit wenig Aufwand daheim umgesetzt werden können.

11.01.2020, 10:00 UHR - 12:00 UHR | 39,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/speed-sunday-plyometric/>

SPRINT WORKSHOP - INGOLSTADT

Zusammen in die Winter Saison starten. Wir zeigen Euch die wichtigsten Trainingseinheiten neben der BMX Strecke, die Ihr während der Off-Season umsetzen könnt.

Ziel ist es, Euch fit über den Winter zu bringen. Im Fokus liegt das Sprint Training. Mit der richtigen Technik schnell und effektiv Kraft aufbauen um den Antritt zu verbessern.

12.01.2020, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 39,00€
Infos und Anmeldung unter:

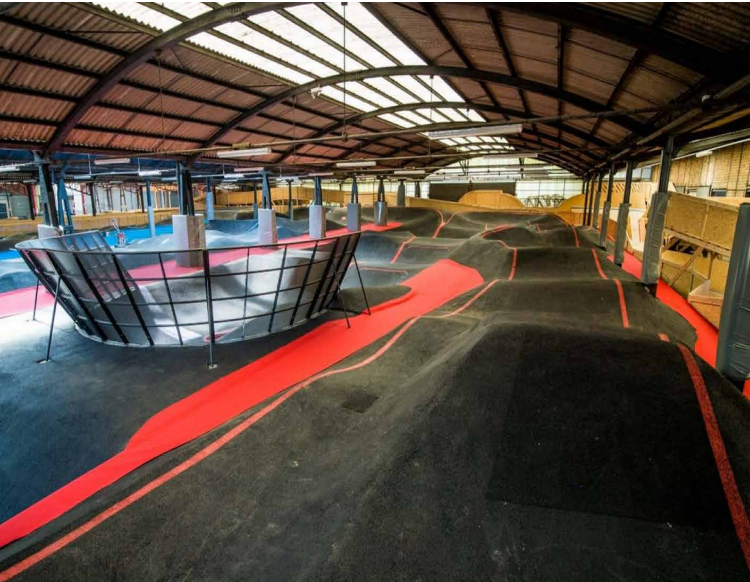
<https://www.cycle-training.de/termin/sprint-stuttgart/>

GATE TRAINING – INGOLSTADT

Gezieltes Start Gatter Training zur Verbesserung der Start-Technik. Es kommt nicht nur auf das richtige Timing an, sondern auch auf die Grundposition, Startposition und Startbewegung. Du bist hier genau richtige, wenn den richtigen Start erlernen möchtest oder das gewisse Etwas aus Deinem Start zu holen.

19.01.2020, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/gate-ingolstadt/>



BMX INDOOR TRAINING – STRIDE

BMX Fahrtechnik Training im Trockenen. Zusammen trainieren wir in der Indoor Stride Halle. Die Halle bietet unterschiedliche Skill Areas für alle Fahrlevel. Zusammen trainieren wir und verbesser Dein Bikegefühl auf den verschiedenen Pumptracks, Jumplines und Foam Pits.

Du bist Anfänger und möchtest Deine Fahrtechnik weiter verbessern, dann bist Du hier genau richtig.

25.01.2020, 11:00 UHR - 16:00 UHR | 55,00€
Infos und Anmeldung unter:

SCHRAUBERKURS – KORNWESTHEIM

In den Wintermonaten wird das BMX Bike stark von den Witterungsverhältnisse beansprucht. Mit den richtigen Handgriffen kann man schnell & effektiv das Bike servieren und fit für die nächste Schlammschlacht machen.

26.01.2020, 10:00 UHR - 12:00 UHR | 25,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/schrauberkurs-kornwestheim/>

GATE TRAINING – KORNWESTHEIM

Gezieltes Start Gatter Training zur Verbesserung der Start-Technik. Wir bringen Dir die richtige Starttechnik bei. Es kommt nicht nur auf das richtige Timing an, sondern auch auf die Grundposition, Startposition und Startbewegung. Du bist hier genau richtige, wenn den richtigen Start erlernen möchtest oder das gewisse Etwas aus Deinem Start zu holen.

26.01.2020, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€

<https://www.cycle-training.de/termin/gate-training-kornwestheim/>

SPEED SUNDAY – KOORDINATION

Der Speed Sunday dient zur Verbesserung unterschiedlicher Fitnessbereiche, die Dich noch schneller auf dem BMX machen.

Wir zeigen Dir effektive BMX Kraftübungen, die mit wenig Aufwand daheim umgesetzt werden können.

01.02.2020, 10:00 UHR - 12:00 UHR | 39,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/speed-sunday-koordination/>



SPRINT – HERZOGENAURACH

Zusammen in der Winter Saison trainieren. Wir zeigen Euch die wichtigsten Trainingseinheiten neben der BMX Strecke, die Ihr während der Off-Season umsetzen könnt.

Ziel ist es, Euch fit über den Winter zu bringen. Im Fokus liegt das Sprint Training. Mit der richtigen Technik schnell und effektiv Kraft aufbauen, um den Antritt zu verbessern.

02.02.2020, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/sprint-herzogenaurach/>

WINTER TRACK TRAINING – HERZOGENAURACH

Über die Wintermonate verliert man schnell als Rennfahrer das Bikegefühl. Unser CT Winter Track Training wurde extra so gestaltet, dass Ihr alle wichtigen Fahrtechniken schnell & effektiv auffrischt, damit Ihr top vorbereitet in die kommende Saison starten könnt.

Du bist Anfänger und möchtest Deine Fahrtechnik weiter verbessern, dann bist Du hier genau richtig.

16.02.2020, 13:00 UHR - 16:00 UHR | 42,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/winter-track-training-herzogenaurach/>

BMX CAMP – ITALIEN STYLE

Saisonvorbereitung in Italien. Es geht zum zweiten Mal in das BMX Gebiet um Verona und dem Gardasee. Wir bieten Dir den Cycle Training komplett Service an. Ihr seid mit den Betreuer/-innen und Coaches in einer italienischen Villa untergebracht. Bei uns zählt der Zusammenhalt, somit fahren wir gemeinsam zu den einzelnen Strecken, kochen zusammen und springen nach einem harten Trainingstag in den Pool für ein Eisbad.

Eine Woche auf bis zu vier Bahnen trainieren. Es werden Bahnen wie die betonierte Strecke in Pescantina, die EuroCup Strecke in Creazzo oder die Supercross Strecke in Verona besucht.

11.04.2020 - 17.04.2020 | 889,00€
Infos und Anmeldung unter:

<https://www.cycle-training.de/termin/trainingscamp-italien-style/>



CYCLE | TRAINING

Maximilian Gast
Schlafhäusergasse 7a
91074 Herzogenaurach

Fragen & Anregungen:
info@cycle-training.de
Tel: +49 176 / 31193464

The
„Cycle Training“
way!

Wir sind für Sie immer
erreichbar:

E-Mail:

Rund um die Uhr

Mobil:

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

BMX
Racing.de

HARO
BIKES

MRC TRADING &
SUSPENSION

RUFF-CYCLES

Gluggerla

herobikes

PRAEP