

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.11 |

März 2020



CYCLE | TRAINING



Happy 20“ Jam

Der erste Jam von CT-Freestyle in Mühlhausen war hammermäßig! Wir geben Euch den kurzen Rückblick...

Hello my name is... „ONLINE COACHING“

Gemeinsam trotzen wir der aktuellen Situation!

Unser neues angepasstes Angebot.

#lassteuchnichtunterkriegen Ein hollpriger Start in Saison 2020.

Steckt den Kopf nicht in den Sand!

Wir denken das wir dem tägliche mediale Input nichts hinzufügen müssen. Vielmehr ist es unser oberstes Ziel alle Athleten während dieser kniffligen Zeit zu supporten und zu begleiten.

Wechselseitig ist auch Cycle Training auf Euren Support angewiesen.

Rennabsagen, Gymverbote und vieles mehr trüben die Laune, doch müssen wir gemeinsam stark bleiben. Unser Angebot für die kommende Zeit hat sich dementsprechend effektiv spezialisiert!

Mit diesem Newsletter möchten wir Euch „digital“ auf die Schulter klopfen. Wir schaffen das gemeinsam!

- GOOD VIBES ONLY -

>> THE CYCLE TRAINING WAY <<

CYCLE TRAINING
COLLECTION
2020



Der erste Happy 20“ Jam war der absolute Hammer!

Am 29. Februar wurde Mühlhausen (Thüringen) Austragungsort des ersten Happy 20“ Jam von CT-Freestyle!

Etliche motivierte Fahrer ließen den ganzen Tag im Thuringia Funpark XXL das Adrenalin fließen.

Von einer der stärksten Kids Klassen Deutschlands bis hin zu atemberaubenden Aktionen der professionellen Fahrer während des Best Trick Contests, bediente der Happy 20“ Jam alle Facetten des BMX Freestyle Sports.

Auf der Agenda standen neben dem normalen Contest auch Fungames, ein Best-Trick-Contest sowie zahlreiche Stunts in einem DoItYourself-Park!

Nachdem die Kidsklasse den Happy 20“ Jam beginnen ließ, legten die Amateure nochmal ordentlich einen drauf und zerlegten den Park- und Streetbereich des Thuringia Funparks.

In der Profiklasse konnten sich die zahlreichen Zuschauer dann nur noch mit Erstaunen, Kopfschütteln und Freudenausbrüchen behelfen.

Die Entlohnung fiel bei der Siegerehrung großzügig aus und alle gingen sehr zufrieden mit Stuff von: Julius Maximus, éclat X Traffic Distribution, PRAEP Sports, dem 360 Grad Sportshop, Sunday Bikes, wethepeople, SIBMX, dem kunstform BMX Shop, TSG X 24/7 Distro, Monster Energy, Boxboyz sowie jede Menge Preisgelder nach Hause!



SUPPORTED BY



Letztendlich können wir nicht glücklicher mit dem Resultat sein!
Eine sturzarme Veranstaltung mit reichlich Action und viel Spaß unter
Freunden.

Hell yeah!

Ein Prequel ist für den Sommer 2020 bereits in Planung.



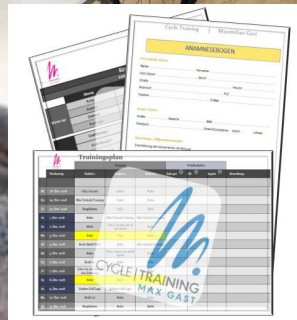
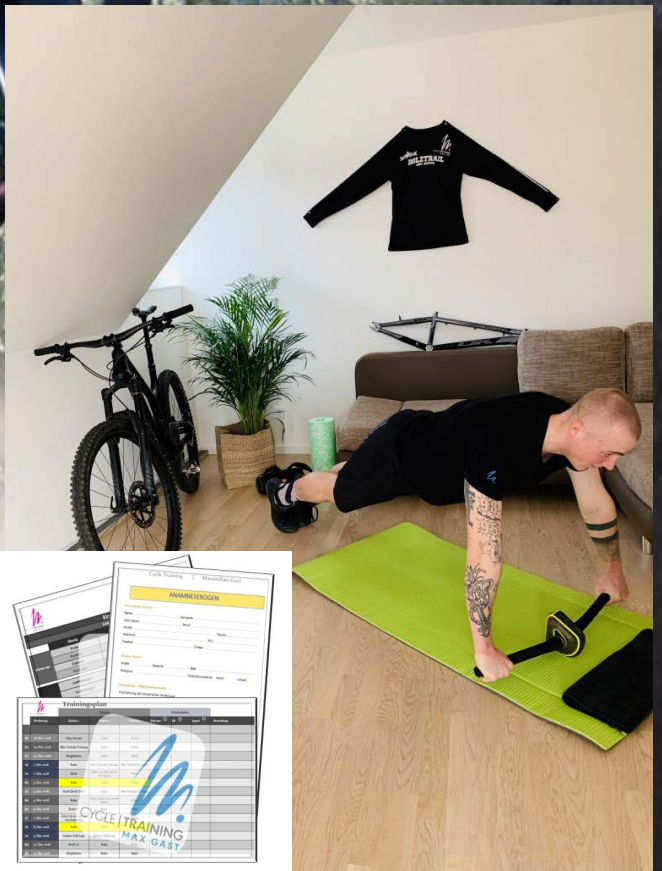
*In diesem Sinne in dickes Danke an alle Mithelfer,
Besucher und freedombmx für das tolle
Recap-Video!*

Scanne hier um zum FreedomBMX Beitrag zum Happy
20" Jam zu gelangen.

KOMBI PAKETE

**VIDEO COACHING
PER WHATSAPP**

**6 WOCHEN
HOMETRAINING**



3ER PAKET

**6 WOCHEN
TRAININGSPLAN**

**3ER - PAKET VIDEO
COACHING PER
WHATSAPP**

5ER PAKET

**6 WOCHEN
TRAININGSPLAN**

**5ER - PAKET VIDEO
COACHING PER
WHATSAPP**

10ER PAKET

**6 WOCHEN
TRAININGSPLAN**

**10ER - PAKET VIDEO
COACHING PER
WHATSAPP**

PAUSE

PRO RUNDE
1 MIN

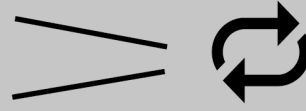
KEINE PAUSE
ZWISCHEN
DEN
ÜBUNGEN

AUFWÄRMEN

#1 EASY SKIPPING - 30 SEK

#2 SKIPPING - 30 SEK

#3 SEILSPRINGEN - 30 SEK



2
RUNDEN

MOBILITÄT

#1 AUSFALLSCHRITT BECKEN VOR (*BILD 1*) - 20 SEK PRO BEIN

#2 AUSFALLSCHRITT ARM ROTATION - 4 WDH. PRO SEITE

#3 ADDUKTOREN + ANKER (*BILD 2*) - 30 SEK PRO BEIN

KRAFT

#1 SPLIT SQUAT (*BILD 3*) - 10 WDH. PRO BEIN

#2 LIEGESTÜTZEN - 10 WDH.

#3 SQUAT JUMPS - 10 WDH.



3
RUNDEN



BILD 1



BILD 2

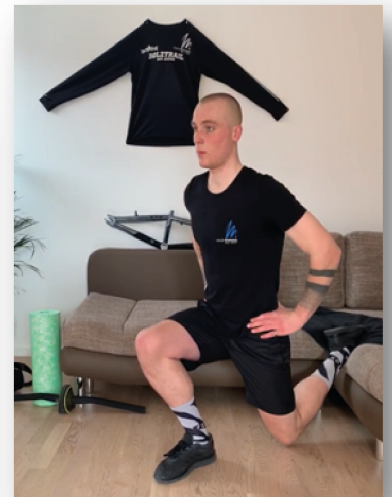


BILD 3



CYCLE TRAINING CLOTHING

JETZT ONLINE BESTELLEN!
CYCLE-TRAINING.DE

**T-SHIRTS
FÜR
24,95€**





HOODIES
FÜR
54,95 €





CYCLE | TRAINING

Maximilian Gast
Schlaffhäusergasse 7a
91074 Herzogenaurach

Fragen & Anregungen:
info@cycle-training.de
Tel: 09132/7918060

Wir sind für Sie immer
erreichbar:

E-Mail:

Rund um die Uhr

Mobil:

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

The „Cycle Training“ way!

