

Rollski-Tage in Kelheim am 3. und 4. Oktober

TRAINING MIT DEM SKIMARATHON SPEZIALISTEN

THOMAS FREIMUTH
&
DEM XC-SKI.DE AIN SKIMARATHON TEAM!

xc-ski.de 

A | N ausdauer
netzwerk.de

 **RadSPORT 2000**
 Skilanglauf & Radsport
Kelheim

Programm: **3.10 Rollski Tag**
9.45Uhr Begrüßung & Materialcheck
Ab 10.15Uhr
Technikvorführung
Technikanalyse
Technik umsetzen
12.45 - 13.45Uhr Mittagspause
Ab 14.00Uhr Gemeinsames Training
Verschiedene Trainingsformen
Staffellauf
Ab 17.00 Uhr gemütliches
Beisammensein

Programm: **4.10 Rollski Tag**
9.00Uhr Begrüßung &
Materialcheck
Ab 9.30Uhr
Wiederholung des Gelernten.
Detailanalyse - Feinschliff.
12.00 - 13.00Uhr Mittagspause
Ab 13.30Uhr Gemeinsames Training
Verschiedene Trainingsformen
Staffellauf
Ab 15.30 Uhr Heimreise

Anmeldung an -
mail@radSPORT2000.de
thomas.freimuth@ausdauerNetzwerk.net

**Preis pro Tag 30€, Sportnahrung und
Getränke kostenlos!!!**
Leihmaterial (Skiroller, Schuhe, Stöcke) Tagesgebühr 20€.
Auf Anfrage wird für Übernachtungsmöglichkeiten gesorgt.
Anmeldeschluss bei Übernachtung eine Woche vorher.