

Pro MX Team

Trainingslager für Moto Crosser

5-7 Feb. 2010 ab 16 Jahre

Trainieren wie die Profis mit Anleitung und Tipps für die Winterpause !!!!
Fitness Test !!!!!
Drei Tage intensiv Training in Bautzen mit Übernachtung und VP!
Anreise Freitag bis 17.00 Uhr
Abreise Sonntag ab 17.00 Uhr

Trainer: - Renne Otto (Cottbus) Sporttherapeut
- Martin Spittank (Bautzen) Sportphysiotherapeut

Preis: 27 EUR pro Tag (Trainer, Mieten- Fitness, Turnhalle, Schwimmhalle, Stadtführung, Getränke, etc.)

Übernachtung erwünscht, um das Trainingswochenende abzurunden!!!!!!!!!!!!!!!

Übernachtung möglich: 60,10 EUR - 2 Ü/VP/(bis 27 Jahre 53,10 EUR)

Ab 1997 Betreute Fahrer:- Marco Mehlhorn
Stefan Martius
Martin Spittank
Olaf Kleditsch
Hannes Richter

Inhalte:

1:Theorie + Trainingsplanung

+ Trainingssteuerung

+ Sportverletzungen

2: Praktisch + Diagnostik bei jedem Teilnehmer

+ Ausdauer Training

+ Krafttraining

+ Dehnung und Entspannung

Anmeldung bis **10.01.2010** (**mindestens 10 Teilnehmer**)!

Weitere Informationen nach Anmeldung.

E-mail: HYPERLINK "mailto:speedyracing@gmx.de" speedyracing@gmx.de Tel.:
0172/3412721