



**Deutscher Jugend  
Motocross Verband e.V.**

## Sommerlager Aufenau 2014

### Trainingsablauf :

<b><u>Montag:</u></b>	9.00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer Vorstellung der Trainer Bekanntgabe des Ablaufs
	10.00 – 11.30 Uhr	Freies Fahren (Strecke kennen lernen) Einteilung der Trainingsgruppen
	11.30 – 13.00 Uhr	Mittagspause
	13.00 – 14.30 Uhr	Fahrtraining
	14.30 – 15.30 Uhr	Pause
	15.30 – 17.00 Uhr	Fahrtraining
<b><u>Dienstag :</u></b>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik danach
	bis 9.45 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	9.45 Uhr	Treffpunkt aller Teilnehmer mit Motorrad
	10.00 – 11.30 Uhr	1. Fahrtraining
	11.30 – 13.00 Uhr	Mittagspause
	13.00 – 14.30Uhr	2. Fahrtraining
	14.30 – 15.30 Uhr	Pause
	15.30 – 17.00 Uhr	3. Fahrtraining
<b><u>Mittwoch :</u></b>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik danach
	bis 9.45 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	9.45 Uhr	Treffpunkt aller Teilnehmer mit Motorrad
	10.00 – 11.30 Uhr	1. Fahrtraining
	11.30 – 13.00 Uhr	Mittagspause
	13.00 – 14.30 Uhr	2. Fahrtraining (Basteln für Geschwisterkinder)
	14.30 – 15.30 Uhr	Pause
	15.30 – 17.00 Uhr	3. Fahrtraining
	17.00 – 19.00 Uhr	Freies Fahren für Angehörige und Trainer (keine Lehrgangsteilnehmer)

<b><u>Donnerstag :</u></b>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik danach
	bis 9.45 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	9.45 Uhr	Treffpunkt aller Teilnehmer
	10.00 – 11.30 Uhr	1. Fahrtraining
	11.30 – 13.00 Uhr	Mittagspause
	13.00 – 14.30 Uhr	2. Fahrtraining
	14.30 – 15.30 Uhr	Pause
	15.30 – 17.00 Uhr	3. Fahrtraining
	Ab 19.00 Uhr	Gemeinsames Essen für alle Teilnehmer und Angehörige
<b><u>Freitag :</u></b>	8.00 Uhr	Konditionstraining und Gymnastik danach
	bis 9.45 Uhr	Frühstück und Vorbereitung zum Fahrtraining
	10.00 - 12.00 Uhr	Fahrtraining
	14.00 Uhr	Verabschiedung der Teilnehmer (Lehrgangsende)

**Änderungen im Ablauf vorbehalten**