

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.8

Dezember 2019



CYCLE | TRAINING



Year's end! Ein ungaubliches CT-Jahr 2019 neigt sich dem Ende zu.

Adventszeit, Weihnachten und Neujahr. Die festlichen Tage sind voll im Gange und lassen viel Raum für Selbstreflexion über das Jahr/Saison 2019.

Auch wir möchten diesen Zeitpunkt nutzen, um Cycle Training 2019 Revue passieren zu lassen.

Intensive Workshops, tolle Camps, spannende Rennen und natürlich das Wichtigste: Ihr, unsere Athleten!

Doch richten sich die Augen eines Leistungssportlers immer auch Richtung Zukunft: In dieser Ausgabe stellen wir Euch, deshalb die CT-Rennbetreuung für 2020, sowie einen der erfolgreichsten Trainer Deutschlands, vor.

>> The „Cycle Training“-Way <<

Cycle Training 2019

Die Highlights des Jahres mit Strecken, Camps, Rennen und vieles mehr!

„Die wichtigste Trainingseinheit, im BMX-Race ist das Mentaltraining“

BMX Trainer und Sportguru Marco Ulrich über die wichtigsten Bausteine des BMX-Race Sports.

Stressfrei und konzentriert bei jedem Rennen!

Die Cycle Training Rennbetreuung 2020 unter die Lupe genommen.

Profibetreuung für Dein Rennen!
– Jetzt Buchen

Unsere Impressionen Cycle Training 2019

Workshops, Camps, Rennveranstaltungen, Fun-Days und vieles mehr...Cycle Training verwandelte 2019 in ein Jahr voller Emotionen. In blühender Zusammenarbeit mit ambitionierten Athleten und kompetenten Coaches konnten wir so einiges auf die Beine stellen! Egal ob im Bereich MTB oder BMX Race: Sportler und Coaches rückten nah zusammen, um den Grundbaustein des Leistungssports neu zu definieren.

So konnte das CT-Team und all seine Mitglieder etliche Erfolge erzielen und das nicht nur auf Rennveranstaltungen.

Wir durften neue Menschen für MTB/BMX begeistern, sowie erfahrene Sportler fördern!

Nur mit Eurer Hilfe kann eine solche Support-Plattform wachsen und gedeihen.

Vielen Dank dafür!



In diesem Sinne gibt's jetzt ein paar Impressionen unseres Jahres!



CT-Mountaibike 2019

Unsere MTB Athleten hatten eine hervorragende Saison! Raphaela Richter ergatterte sich den deutschen Meisterschafts-Triple in den Disziplinen Downhill, Enduro sowie 4X und lieferte national/international unglaubliche Leistungen. Christian Textor lieferte sich 2019 bei der Enduro World Series Kopf an Kopf Rennen mit der Top-Ten Weltspitze. Seinen deutschen Meistertitel konnte er erfolgreich verteidigen!

Auch haben einige neue Athleten Cycle Training Luft geschnuppert und wir freuen uns auf eine gemeinsame Saison 2020.

Saya und Kai Sakakibara zu Gast bei Cycle Training

Am 30.06 hatten wir die Möglichkeit in Zusammenarbeit mit den Sakakibara Geschwistern, zwei der erfolgreichsten BMX-Stars, einen ganz speziellen Workshop in Weiterstadt zu veranstalten. Geballte Kompetenz traf auf wissenshungrige Athleten und das auf einer top BMX-Strecke.

Eine bessere Trainingseinheit gibt es nicht!





Die Cycle Training How-To's

Ein weiteres Highlight dieses Jahr spielte sich abseits der Rennstrecken ab. Mit unserem How To's versuchen wir Euch verschiedenste Techniktheorien näher zu bringen, damit Ihr sie anschließend selbst probieren und verinnerlichen könnt.

Angefangen mit Bike-Skills über Kraft- und Plyometric Training werden wir auch nächstes Jahr essentielle Bausteine des Zweiradsports für Euch runterbrechen und erklären.

Freut Euch darauf!

CT-BMX Race 2019

Definitiv ein spannendes Jahr! Effektive Coachings, spannende Rennveranstaltungen, knackige Workshops und individuelle Schul-AG's. Die CT Racing Saison war bunt!

Auch konnten wir auf der Bundesliga in Esselbach erstmals unser Team-Konzept vorstellen und mit starken Ergebnissen sowie einer würdigen Teamversorgung untermalen.

Durch Trainings Camps wie der CT-Italien Ausflug oder dem „MTB goes BMX“- Treffen in Ingolstadt wuchsen Athleten, Coaches und Eltern näher zusammen.

Mit einem neuen Rennbetreuungsprogramm im peto, freuen wir uns unheimlich auf die BMX Saison 2020!

Dazu später mehr...



„Die wichtigste Trainingseinheit im BMX Race ist das Mentaltraining!“

Der ehemalige BMX Bundestrainer Marco Ulrich über Grundbausteine, Zukunft und Geheimtipps des BMX Sports



Hallo Marco! Als alter Hase in der BMX Szene kennen dich bereits viele Zweirad-enthusiasten..... stell Dich doch trotzdem kurz mal vor.

Ich bin Marco Ulrich, Sportlehrer, Sporttherapeut, Personaltrainer und BMX Trainer.

Bis zum Jahr 2007 war ich Bundestrainer BMX.

Ich wohne mit meiner Familie in Bremen.

Ich habe drei Jahre als Lehrer an verschiedenen Schulen gearbeitet, bis ich mich selbstständig gemacht habe.

Derzeit bin ich als Personaltrainer, Sporttherapeut und BMX Trainer unterwegs und sehr zufrieden.

**In welche Grundbausteine teilt sich das
BMX Race Training deiner Meinung nach
auf?**

Technik, Krafttraining, Sprints & Mentaltraining



**Die wichtigste Trainingsart/-einheit im BMX
Race Sport und warum?
Welche ist dein Favorit?**

Die wichtigste Trainingseinheit, im BMX Race Sport, ist das Mentaltraining. Ich habe mich hier fortgebildet und mache es mit einigen Sportlern auch im Personaltraining, quasi als Motivation.

Wenn der BMX Sportler die Grundtechniken beherrscht, stark und schnell ist, muss er das im Wettbewerb abrufen können. Viele Fahrer scheitern daran. Ich versuche ihnen zu helfen.

Mein favorisierte Trainingseinheit ist jedoch „der Start“. Hier kann man sofort Ergebnisse sehen.

Wie viele Sportler betreust du?

Da sich die Frage auf BMX-Race bezieht:

Ich habe derzeit zwölf BMX Fahrer im 1:1-Training. Dazu gebe ich noch BMX-Vereinstraining, sowie ab und zu Trainingslager, die ich gerne mit anderen Trainern/ Fahrern absolviere.

Wo siehst den BMX Sport in 5 Jahren?

Er wird sich weltweit sportlich weiter entwickeln. Die Trainingseinheiten, die man jetzt beobachten kann, sind viel effektiver geworden, als sie noch vor 10 Jahren waren.

Was stört Dich in der Deutschen BMX Szene?

Mein Spruch dazu: „Die deutsche Mentalität und BMX, passen nicht zusammen“

Dein Geheimtipp Tipp für schnelle Starts.

Mindestens 5 Minuten Pause zwischen den Starts, da das körpereigene Kreatinphosphat wieder hergestellt werden muss. Die Energiequelle Kreatinphosphat ist sehr klein und reicht für 6 bis ca. 10 Sekunden. Sie ist entscheidend für Maximal- und Schnellkraft.



**Dein bisheriger bester Moment im BMX
Race Sport!**

Der überraschende Deutsche Meister Titel einer Sportlerin von mir in Stuttgart. Die anschließende Feier, war, dank der Jungs und Mädels der „BMX Union“ unvergesslich. Der selbstgebrannte Schnaps von Papa Baier war bestimmt auch ein Faktor :)

CYCLE | TRAINING

Renn-Support

Wir bieten Euch alles, was Ihr benötigt, um auf Wettkämpfen optimal zu performen.

Das Ziel des CT Renn-Supportes ist, eine individuelle Betreuung der BMX Rennfahrer auf Wettkämpfen. Zusammen holen wir das Maximum aus Dir heraus.

#ElternFreieZone #Racing
#PushYourLimits



Was wir Euch bieten!

- ✓ Trainer
 - Streckenanalyse
 - Trainingsunterstützung
 - Analyse der Rennläufe
- ✓ Professionelles Team Zelt
- ✓ Betreuer Service
 - Anmeldung
 - Startlisten
 - Verpflegung
 - Wohlbefinden
- ✓ Mechaniker Service
 - Pflege während des Rennens
 - Reparatur während des Rennens*
 - Bike Check vor jedem Renntag
- ✓ Warm-Up Area
- ✓ Snacks & Getränke

*Reparatur: Ersatzmaterial ist nicht beinhaltet. Kann käuflich erworben werden.

CYCLE | TRAINING Renn-Support

Renntermine 2020

Bundesliga

16.05 – 17.05.2020	1 & 2 Bundesliga	Weiterstadt
13.06 – 14.06.2020	3 & 4 Bundesliga	Plessa
19.09 – 20.09.2020	5 & 6 Bundesliga	Ingersheim
03.10 – 04.10.2020	7 & 8 Bundesliga	Esselbach

Meisterschaften

27.06 – 28.06.2020	Süddeutsche Meisterschaft	Kornwestheim
04.07 – 05.07.2020	Deutsche Meisterschaft	Bispingen

Sonstige Rennen

04.04 – 05.04.2020	3 Nation Cup	Ahnatal
25.04 – 26.04.2020	5 & 6 European Cup	Papendale, NED
18.07.2020	3. Bayernliga	Ingolstadt
27.09.2020	6. Bayernliga	Herzogenaurach

Preise

Pro Renntag **109,00 €** inkl. MwSt.

Rennwochenende
(Samstag & Sonntag) **210,00 €** inkl. MwSt.

Anmeldung

www.cycle-training.de/renn-support



CYCLE | TRAINING

Maximilian Gast
Schlafhäusergasse 7a
91074 Herzogenaurach

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

Wir sind für Sie immer
erreichbar:

E-Mail:

Rund um die Uhr

Mobil:

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

*Im Namen des kompletten
Cycle Training Teams wünschen wir allen
Lesern frohe Festtage und ein gesundes
erfolgreiches Jahr 2020.*

Vielen Dank für die Saison 2019!

