

# MSC Oberes Weisstal e.V. im ADAC



Zeitplan Rookie-Training

Stand: 09.02.2025

## Zeitplan Samstag

Zeit	Inhalt
Bis 09:00 Uhr	Anreise / Anmeldung
09:30 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer
09:45 Uhr	Warm-Up / in MX Kleidung
10:00 – 10:20 Uhr	MX Warm Up auf dem Bike
10:20 Uhr	Gruppeneinteilung
10:30 Uhr – 11:00 Uhr	Pause
11:00 – 11:30 Uhr	Sektionstraining Grp. I+II
11:30 – 12:00 Uhr	Sektionstraining Grp. III+IV
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 13:30 Uhr	Sektionstraining Grp. I+II
13:30 – 14:00 Uhr	Sektionstraining Grp. III+IV
14:00 – 14:30 Uhr	Sektionstraining Grp. I+II
14:30 – 15:00 Uhr	Sektionstraining Grp. III+IV
15:00 – 15:30 Uhr	Sektionstraining Grp. I+II
15:30 – 16:00 Uhr	Sektionstraining Grp. III+IV

## Zeitplan Sonntag

Zeit	Inhalt
Bis 09:00 Uhr	Anreise
09:30 Uhr	Warm-Up in MX-Kleidung
09:40 Uhr – 10:00 Uhr	MX Warm Up auf dem Bike
10:00 Uhr – 10:30 Uhr	Sektionstraining Grp. I+II
10:30 Uhr – 11:00 Uhr	Sektionstraining Grp. III+IV
11:00 – 11:30 Uhr	Sektionstraining Grp. I+II
11:30 – 12:00 Uhr	Sektionstraining Grp. III+IV
12:00 – 13:00 Uhr	Pause
13:00 – 13:30 Uhr	Sektionstraining Grp. I+II
13:30 – 14:00 Uhr	Sektionstraining Grp. III+IV
14:00 – 14:30 Uhr	Pause
14:30 – 15:00 Uhr	Freies Training alle
15:15 Uhr	Cooldown / Verabschiedung

Hinweis: Der Zeitplan dient als Richtlinie, ggf. kann es aufgrund der Bedingungen vor Ort zu Abweichungen kommen.