



**Schule und
Leistungssport –
geht das?**



Ja, und zwar an der Sportbetonten Schule Ronzelenstrasse in Bremen.

Der Bremer Radsportverband bietet talentierten Nachwuchsradsportlern von der 5. Klasse bis zum Abitur die Möglichkeit, Leistungssport und Schule miteinander zu verbinden.

In den Schulalltag integriert wird zweimal wöchentlich Kadertraining durch qualifizierte Trainer des Radsportverbandes durchgeführt.



In der Sommersaison wird für die Straßenrennsaison trainiert, im Winter für die Crossrennserien.

Komplettiert wird das Training durch die Bremer Vereine, die individuell Trainingseinheiten am Nachmittag anbieten.

Kontakt:

Der Koordinator Jugend-Radrennsport Jens Novaro steht interessierten Eltern und Schülern/Schülerinnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Telefon: 0171-643 7996

E-Mail: j.novaro@tcs-transcontinental.de



Jahresplanung Radrennsport

Januar – März

Vorbereitungsphase Straßenrennen

- Training mit dem Rennrad/Crossrad und Mountainbike
- Allgemeines Athletiktraining
- Krafttraining
- Ausgleichstraining in anderen Sportarten



April – September

Wettkampfphase

- Training mit Rennrad
- Ausgleichstraining
- Regelmäßige Teilnahme an Radrennen



Oktober – Dezember

Herbst-/Wintertraining

- Training mit dem Mountainbike oder Crossrad im Gelände
- Ausgleichstraining in anderen Sportarten
- Allgemeines Athletiktraining
- Krafttraining
- Regelmäßige Teilnahme an Crossrennen



Fotos: andis-radsporffotos.de