

# Zeitplan SJMCC Trainingsweekend

## Freitag

Ab Anreise

## Samstag

8.30 Uhr Besprechung der Trainer  
9.00 Uhr gemeinsames Aufwärmen (Sportbekleidung)

10.00-10.15 Uhr Warm up 50ccm (falls vorhanden auf separater Strecke)  
10.15-10.35 Uhr Warm up Rest

Anschl. Einteilung in einzelne Gruppen  
10.45 Uhr- 11.45 Uhr Training in Gruppen

12.00-13.00 Uhr Mittagspause

13.00-13.10 Uhr Fototermin mit Motorrad  
13.15-14.15 Uhr Techniktraining in Gruppen  
14.20-14.50 Uhr freies Fahren für Trainer und Eltern (kein Abkürzen)  
15.00-16.00 Uhr Techniktraining in Gruppen  
16.10-17.00 Uhr freies Fahren für Trainer und Eltern (kein Abkürzen)

## Sonntag

9.00 Uhr gemeinsames Aufwärmen (Sportbekleidung)

10.00-10.10 Uhr Warm up 50ccm (falls vorhanden auf separater Strecke)  
10.10-10.25 Uhr Warm up Rest  
10.35-11.35 Uhr Techniktraining in Gruppen  
11.40-12.00 Uhr freies Fahren für Trainer und Eltern (kein Abkürzen)

12.00-13.00 Uhr Mittagspause

13.00-14.00 Uhr Techniktraining in Gruppen  
14.05-14.25 Uhr freies Fahren für Trainer und Eltern (kein Abkürzen)  
14.30-15.30 Uhr Techniktraining in Gruppen

15.35-17.00 Uhr Strecke zur freien Verfügung (kein Abkürzen)