

# CHECKLISTE INDIVIDUALTRAINING

XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE XPERT,BIKE

XPERT Hotline 0175 773 777 1

*Dieser Fragebogen dient der Vorbereitung auf Dein Individualtraining. Denn: Je mehr wir wissen, desto gezielter können wir mit Dir arbeiten. Du kannst ihn direkt am Computer ausfüllen und uns per Mail an [fahrtechniktraining@mtb-xpert.de](mailto:fahrtechniktraining@mtb-xpert.de) zurückschicken.*

## Deine MTB-Erfahrung

Wie lange fährst Du schon Mountainbike?

Wie intensiv fährst Du?

Anzahl Touren/Monat:

Dauer/Tour:

Welche Wege fährst Du zumeist:

breite Waldwege

Singletrails

Bikepark

Wo fährst Du regelmäßig?

Stadtwald

Mittelgebirge

Alpen

(Alpencross: ja nein)

## Dein Weg zum Ziel

Diese technischen Passagen möchte ich in Zukunft (flüssiger) meistern:

Mir würde am meisten helfen:

Blockade im Kopf lösen

Fahrtechnik schulen

Ich wünsche mir bei meinem Individualtraining folgende Schwerpunkte:

## Deine Fahrtechnik

Ist dies Dein erstes MTB-Fahrtechniktraining?

ja

nein, ich war schon bei

Level:

Inhalte:

Ich schätze mich fahrtechnisch so ein:

Anfänger

Fortgeschrittener

Profi

Ich habe Zeit für das Training:

unter der Woche

nur am Wochenende

Sonstige Hinweise: