

IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

Hier findest Du das BEMER Cyclastics Rookie Programm.
12 Wochen, die Dich ganz weit nach vorne bringen!

Wo.	Tag	Datum	Inhalt	Einheiten	Art d. Trainings
1	Fr	21.6.	Kick-off, Begrüßung, Vorstellung des Konzepts und der Trainer, Vorstellungsrunde der Teilnehmer, Ziele und Erwartungen. Plus: Welches Material wird benötigt?	1	Theorie
1	Sa	22.6.	Sitzposition und Materialcheck, Radrennbahn	1	Theorie
1	So	23.6.	kurze Ausfahrt	1	Come together
2	Mi	26.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
2	Fr	28.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
2	So	30.6.	Übungen zur Fahrtechnik	1	Praxis
3	Mi	3.7.	Safer Cycling, allgemeine Fahrtechnik, Kurvenfahren, Fahren im Feld	1	Praxis
3	Fr	5.7.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
3	So	7.7.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
4	Mi	10.7.	Radsport-Training in der Theorie. Wie trainiert man, was passiert im Körper?	1	Theorie
4	Fr	12.7.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
4	So	14.7.	Ausfahrt, Leistungscheck	1	Praxis
5	Mi	17.7.	Core-Training, Stabi-Übungen für Radfahrer*innen	1	Technik/Praxis
5	Fr	19.7.	mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik	1	Technik/Praxis
5	So	21.7.	mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik	1	Technik/Praxis
6	Mi	24.7.	Vortrag: Grundlagen der Sportlernährung	1	Ernährung
6	Fr	26.7.	mittellange Ausfahrt, Essen und Trinken auf dem Rad	1	Ernährung
6	So	28.7.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Praxis

IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

Wo.	Tag	Datum	Inhalt	Einheiten	Art d. Trainings
7	Mi	31.7.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
7	Fr	2.8.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
7	So	4.8.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Ausdauer
8	Mi	7.8.	kurze Ausfahrt mit Intervallen	1	Ausdauer
8	Fr	9.8.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
8	So	11.8.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Ausdauer
9	Mi	14.8.	K3, Intervalle Kösterbergunde	1	Kraft
9	Fr	16.8.	mittellange Ausfahrt, flach	1	Kraft
9	So	18.8.	lange Ausfahrt, kuppig	1	Kraft
10	Mi	21.8.	kurzes Training mit Tabata Intervallen	1	Sprint
10	Fr	23.8.	mittellange Ausfahrt mit Ortschildsprints	1	Sprint
10	So	25.8.	lange Ausfahrt mit Ortschildsprints	1	Sprint
11	Mi	28.8.	mittlere Ausfahrt - Blankenese rauf und runter	1	Race Set up
11	Fr	30.8.	mittlere Ausfahrt mit EBs	1	Race Set up
11	So	1.9.	mittlere Ausfahrt, Streckenbesichtigung, Schlüsselstellen, Taktik	1	Race Set up
12	Mi	4.9.	lange Ausfahrt, Speicher leer fahren, um in die Superkompensation zu kommen	1	Race Set up
12	Do	6.9.	Radcheck, letzte Besprechung	1	Race Set up
12	Sa	7.9.	gemeinsame Vorbelastung, 1h GA mit 5 min EB	1	Race Set up
13	So	8.9.	DER GROSSE TAG - BEMER Cyclastics	1	Race