



# In 12 Wochen auf das nächste Level!

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

In der Regel treffen wir uns mittwochs um 19 Uhr, freitags um 18 Uhr und sonntags nach Absprache.  
Los geht's an verschiedenen Treffpunkten; zum Beispiel am Sperrwerk Rothenburgsort.

<p><b>Woche 1</b></p>	<p><b>Freitag, 30.5.2025</b></p> <p>Kick-off, Begrüßung, Vorstellung des Konzepts und der Trainer, Vorstellungsrunde der Teilnehmer, Ziele und Erwartungen.</p>	<p><b>Samstag, 31.5.2025</b></p> <p>Sitzposition und Materialcheck, Radrennbahn</p>	<p><b>Sonntag, 1.6.2025</b></p> <p>kurze Ausfahrt</p>
<p><b>Woche 2</b></p>	<p><b>Mittwoch, 4.6.2025</b></p> <p>kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache</p>	<p><b>Freitag, 6.6.2025</b></p> <p>kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache</p>	<p><b>Sonntag, 8.6.2025</b></p> <p>Übungen zur Fahrtechnik</p>
<p><b>Woche 3</b></p>	<p><b>Mittwoch, 11.6.2025</b></p> <p>Safer Cycling, allgemeine Fahrtechnik, Kurvenfahren, Fahren im Feld</p>	<p><b>Freitag, 13.6.2025</b></p> <p>kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache</p>	<p><b>Sonntag, 15.6.2025</b></p> <p>kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache</p>

<p><b>Woche 4</b></p>	<p>Mittwoch, 18.6.2025</p> <p>Radsport-Training in der Theorie. Wie trainiert man, was passiert im Körper?</p>	<p>Freitag, 20.6.2025</p> <p>kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache</p>	<p>Sonntag, 22.6.2025</p> <p>Ausfahrt, Leistungscheck</p>
<p><b>Woche 5</b></p>	<p>Mittwoch, 25.6.2025</p> <p>Core-Training, Stabi-Übungen für Radfahrer*innen</p>	<p>Freitag, 27.6.2025</p> <p>mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik</p>	<p>Sonntag, 29.6.2025</p> <p>mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik</p>
<p><b>Woche 6</b></p>	<p>Mittwoch, 2.7.2025</p> <p>Vortrag: Grundlagen der Sportlerernährung</p>	<p>Freitag, 4.7.2025</p> <p>mittellange Ausfahrt, Essen und Trinken auf dem Rad</p>	<p>Sonntag, 6.7.2025</p> <p>lange Ausfahrt, evtl. RTF</p>
<p><b>Woche 7</b></p>	<p>Mittwoch, 9.7.2025</p> <p>mittellange Ausfahrt</p>	<p>Freitag, 11.7.2025</p> <p>mittellange Ausfahrt</p>	<p>Sonntag, 13.7.2025</p> <p>lange Ausfahrt, evtl. RTF</p>

<p><b>Woche 8</b></p>	<p>Mittwoch, 16.7.2025</p> <p>kurze Ausfahrt mit Intervallen 1 Ausdauer</p>	<p>Freitag, 18.7.2025</p> <p>mittellange Ausfahrt</p>	<p>Sonntag, 20.7.2025</p> <p>lange Ausfahrt, evtl. RTF</p>
<p><b>Woche 9</b></p>	<p>Mittwoch, 23.7.2025</p> <p>K3, Intervalle; Kösterberggrunde</p>	<p>Freitag, 25.7.2025</p> <p>mittellange Ausfahrt, flach</p>	<p>Sonntag, 27.7.2025</p> <p>lange Ausfahrt, kuppig</p>
<p><b>Woche 10</b></p>	<p>Mittwoch, 30.7.2025</p> <p>kurzes Training mit Tabata Intervallen</p>	<p>Freitag, 1.8.2025</p> <p>mittellange Ausfahrt mit Ortsschildsprints</p>	<p>Sonntag, 3.8.2025</p> <p>lange Ausfahrt mit Ortsschildsprints</p>
<p><b>Woche 11</b></p>	<p>Mittwoch, 6.8.2025</p> <p>mittlere Ausfahrt – Blankenese rauf und runter</p>	<p>Freitag, 8.8.2025</p> <p>mittlere Ausfahrt mit EBs</p>	<p>Sonntag, 10.8.2025</p> <p>mittlere Ausfahrt, Strecken- besichtigung, Schlüssel- stellen, Taktik</p>

## Woche 12

13.8.2025

lange Ausfahrt mit Fabian Wegmann (sportlicher Leiter der Cycclassics), Speicher leer fahren, um in die Superkompensation zu kommen

15.8.2025

Radcheck, letzte  
Besprechung

Sa, 16.8.2025

Race Setup:  
gemeinsame Vorbelastung,  
1h GA mit 5 min EB

**Der große Tag!**  
**Sonntag, 17.8.2025 – Eure ADAC**  
**Cycclassics**