Anleitung Wintertraining

Suche dir aus dem Themenkatalog verschiedene Einheiten aus und erstelle dir deinen ganz persönlichen Trainingsplan. Achte darauf, dass du vielfältig bist. Themen, die dein Gemüt erhellen, sollten zahlreicher sein und wenn immer möglich, auch in den gewöhnlichen Alltag eingebaut werden.
Das Training muss nicht zyklisch sein, die Freude soll im Vordergrund stehen. Der Winter ist auch Ruhezeit, in diesen Monaten darfst du gerne auf dein Körpergefühl achten. Hohe Intensitäten baust du nur ein, wenn dir wirklich danach ist, ansonsten gilt, Freude tanken, Freude teilen, Natur geniessen.
Nicht jede Woche soll gleich aussehen. Schreibe dir die Trainingseinheiten auf ein Blatt Papier damit du dein Vorhaben mit deinem Coach teilen kannst, falls du zur Motivation einen brauchst. Ansonsten ist ein Plan auch für dich persönlich eine Hilfe, die dich durch die Woche führt. So brauchst du nicht ständig zu überlegen was du nun unternehmen möchtest. Eine gute Planung verhindert auch Stress.

Nutze auch die Angebote des RRC Bern. Die MTB Ausfahrten des Bäre Teams sind für Frauen bestens geeignet. Wer es lieber schneller mag, heftet sich an die Rennvelo-Samstaggruppe ab Thunplatz.

Viel Spass beim Erkunden neuer Trainingsformen