Programm 2023 BÄRNER ***Rose*** Velo fémimin by ***RRC*** BERN

28. März	Kleines Kettenblatt: Trainieren ohne Kraftaufwand mit hoher Trittfrequenz
4. April	Runder Tritt: Mit Übungen wie einbeinig fahren
11. April	RRCB Trainingslager Mergozzo oder Training: Zeichengebung, Positionierung
18. April	Gruppenfahren: Belgische Reihe/Mannschaftsfahren
25. April	Schalttechnik: Richtiger Moment, kettenschonend, Kettenstellung
2. Mai	Kurventechnik: Linienwahl, Richtiger Blick
9. Mai	Beckenhaltung: Wie sitzt man richtig auf dem Velo, optimale Kraftübertragung
16. Mai	Trainingslager: Freies Training (ohne Betreuung)
23. Mai	Spiel mit dem Terrain: Mit gleichem Gang fahren
30. Mai	Trainingslager Bärner Rose Mont Ventoux oder Training ohne Betreuung
6. Juni	Schnelligkeit: mit kleiner Übersetzung lange leichte Steigung hochfahren
13. Juni	Richtige Verpflegung: Blutzuckerspiegel, Mineralsalze, Zeitpunkt der Einnahme
20. Juni	Antrittskraft/ Sprint
27. Juni	Progressives Steigern
4. Juli	Weiblicher Zyklus: Welche Intensität an welchen Tagen
11. Juli	Ferien: freies Fahren (ohne Betreuung)
18. Juli	Rohkraft: grosse Übersetzung am Berg
25. Juli	Aufstehen/ Absitzen ohne Tempoverlust
1. Aug.	Ferien: Freies Fahren, oder Tagestour mit BäreTeam (ohne Betreuung)
8. Aug.	Schwung mitnehmen: nach Abfahrt Schwung in die nächste Steigung mitnehmen
15. Aug.	Wiegetritt
22. Aug.	Tempofestigkeit
29. Aug.	Psychische Beeinflussung: Blick nach oben, fröhliches Gesicht
5. Sept.	Position Lenker unten: als Training für unser Clubzeitfahren
12. Sept.	Nachholen eines ausgefallenen Themas
19. Sept.	Nachholen eines ausgefallenen Themas
26. Sept.	Ferien: Freies Fahren (ohne Betreuung)