



Konditionstraining Rennradclub Bern

Wintertraining 2024/2025

Phase 1: Grundlagen und Kraftausdauer (Oktober - November)

Datum	Schwerpunkt des Trainings
17.10.2024	Krafttraining Grundlagen - Ganzkörper Bodyweight / Kraftausdauer
24.10.2024	Krafttraining Grundlagen - Ganzkörper Bodyweight / Kraftausdauer
31.10.2024	Krafttraining – Fokus Rumpf (Kraftausdauer)
07.11.2024	Krafttraining – Fokus Beine (Kraftausdauer)
14.11.2024	Krafttraining – Fokus Oberkörper (Kraftausdauer)
21.11.2024	Regenerationswoche: Lockeres Ausdauertraining, Mobility, leichte Belastungen

Phase 2: Kraft, Ausdauer und Explosivität aufbauen (Ende November - Dezember)

Datum	Schwerpunkt des Trainings
28.11.2024	Krafttraining – Fokus Explosivkraft, Schnellkraft, Plyometrie
05.12.2024	Krafttraining und Ausdauer – Fokus Ganzkörper, Integration von Intervallen und HIIT für Ausdauer
12.12.2024	Krafttraining – Fokus Explosivkraft, Schnellkraft, Plyometrie
19.12.2024	Krafttraining – Ganzkörper
26.12.2024	Regenerationswoche: Kein Training
02.01.2025	Regenerationswoche: Kein Training

Phase 3: Kraft steigern (Januar)

Datum	Schwerpunkt des Trainings
09.01.2025	Krafttraining – Ganzkörper, Kraftausdauer
16.01.2025	Krafttraining – Fokus Rumpf



23.01.2025	Krafttraining – Fokus Beine
30.01.2025	Krafttraining – Fokus Oberkörper

Phase 4: Explosivität (Februar - März)

Datum	Schwerpunkt des Trainings
06.02.2025	Regenerationswoche: Lockeres Ausdauertraining, Mobility, leichte Belastungen
13.02.2025	Krafttraining – Fokus Rumpf (Schnellkraft)
20.02.2025	Krafttraining – Fokus Beine (Schnellkraft und plyometrische Übungen)
27.02.2025	Krafttraining – Fokus Oberkörper (explosive Bewegungen)

Phase 5: Saisonvorbereitung (März)

Datum	Schwerpunkt des Trainings
06.03.2025	Krafttraining – Fokus Explosivkraft, Schnellkraft, Plyometrie
13.03.2025	Regenerationswoche: Lockeres Ausdauertraining, Mobility, leichte Belastungen
20.03.2025	Krafttraining – Ganzkörper
27.03.2025	Krafttraining – Ganzkörper