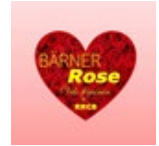




## Programm 2024 BÄRNER *Rose* Velo féminin by **RRC** BERN



- 2. April Kleines Kettenblatt: Trainieren ohne Kraftaufwand mit hoher Trittfrequenz
- 9. April Runder Tritt: Mit Übungen wie einbeiniges Fahren
- 16. April Zeichengebung, Positionierung in der Reihe
- 23. April Gruppenfahren: Belgische Reihe/Mannschaftsfahren
- 30. April Schalttechnik: Richtiger Moment, kettenschonend, Kettenstellung
- 7. Mai Trainingslager BärnerRose Südfrankreich: Oder Freies Training (ohne Betreuung Lexä)
- 14. Mai Beckenhaltung: Wie sitzt man richtig auf dem Velo, optimale Kraftübertragung
- 21. Mai Kurventechnik: Linienwahl, Richtiger Blick
- 28. Mai Spiel mit dem Terrain: Mit gleichem Gang fahren
- 4. Juni Schnelligkeit: mit kleiner Übersetzung lange leichte Steigung hochfahren
- 11. Juni Richtige Verpflegung: Blutzuckerspiegel, Mineralsalze, Zeitpunkt der Einnahme
- 18. Juni Antrittskraft/ Sprint
- 25. Juni Progressives Steigern
- 2. Juli Weiblicher Zyklus: Welche Intensität an welchen Tagen
- 9. Juli Freies Fahren (ohne Betreuung Lexä)
- 16. Juli Rohkraft: Grosse Übersetzung am Berg
- 23. Juli Aufstehen/ Absitzen ohne Tempoverlust
- 30. Juli Intervall: Übung an kurzer Steigung
- 6. Aug. Schwung mitnehmen: Nach Abfahrt Schwung in die nächste Steigung mitnehmen
- 13. Aug. Wiegetritt: Bewegungsablauf, Anwendung
- 20. Aug. Tempofestigkeit
- 27. Aug. Psychische Beeinflussung: Blick nach oben, fröhliches Gesicht
- 3. Sept. Position Lenker unten: als Training für unser Clubzeitfahren
- 10. Sept. Ausfahrt Saisonausklang ev. Nachholen eines ausgefallenen Themas
- 17. Sept. Ausfahrt Saisonausklang ev. Nachholen eines ausgefallenen Themas
- 24. Sept. Gesellige Ausfahrt