

## Dienstag-Strassentrainings RRCB-Future 2024

Treffpunkt: Forstzentrum Länggasse, Bern, 18.00 Uhr

Nach Möglichkeit sind jeweils 2 Leiter vor Ort!

Datum	Thema	Dauer in Std	Strecke	Leiter 1	Leiter 2
02.04.2024	Gruppenfahren Grundlagen (Zeichengebung)	1.5	Fraubrunnenamt	Roger	
Mo 8.4.2024 bis Fr 12.4.2024	<b>RRCB Trainingslager in Mergozzo</b>		gem. separatem Plan	Pesche Rütschi	
16.04.2024	Gruppenfahren (korrektes, abgestimmtes Tempo)	2	Limpachtal	Roger	
23.04.2024	Gruppenfahren im Wind (unterschiedliche Formationen)	2	Limpachtal	Roger	
30.04.2024	Gruppenfahren im Wind (unterschiedliche Formationen)	2	Limpachtal	Roger	
07.05.2024	Runder Tritt (Basis, Tret-Technik)	2	Limpachtal	Roger	
14.05.2024	Runder Tritt (Trittfrequenz-Intervalle)	2	Limpachtal	Roger	
21.05.2024	Variable Tret-Technik zur Entlastung der Muskeln	2 bis 2.5	Bucheggberg	Roger	
28.05.2024	Fahren am Berg	2 bis 2.5	Bucheggberg	Roger	
04.06.2024	Kurven-Technik	2 bis 2.5	Limpachtal, Bucheggberg	Roger	
11.06.2024	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	2 bis 2.5	Krauchtal, Emmental	Roger	
18.06.2024	Verpflegung auf dem Rennrad (Training und Wettkampf)	2 bis 2.5	Krauchtal, Emmental	Roger	
25.06.2024	Wettkampf-Pacing (in Abhängigkeit zum Format/Distanz)	2 bis 2.5	Gürbetal, Westamt	Roger	
02.07.2024	Sprint-Taining	2 bis 2.5	Limpachtal, Bucheggberg	Roger	
09.07.2024	<b>Sommerferien, kein geführtes Training</b>				
16.07.2024	<b>Sommerferien, kein geführtes Training</b>				
23.07.2024	<b>Sommerferien, kein geführtes Training</b>				
30.07.2024	<b>Sommerferien, kein geführtes Training</b>				
06.08.2024	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	2 bis 2.5	Frienisberg, Seeland	Roger	
13.08.2024	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	2 bis 2.5	Limpachtal, Bucheggberg	Roger	
20.08.2024	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	2 bis 2.5	Frienisberg, Seeland	Roger	
27.08.2024	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	2	Limpachtal, Bucheggberg	Roger	
03.09.2024	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	2	Frienisberg, Seeland	Roger	
10.09.2024	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	1,5 bis 2	Limpachtal, Bucheggberg	Roger	
17.09.2024	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	1,5 bis 2	Frienisberg, Seeland	Roger	
24.09.2024	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	1,5 bis 2	Limpachtal, Bucheggberg	Roger	

### Ansprechperson

Roger Wullschleger (Koordinator Tel. 079 599 54 93)