

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 | RRCB Trainingslager in Mergozzo | | 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 | Sommerferien, kein geführtes Training | | | | |
| 16.07.2024 | Sommerferien, kein geführtes Training | | | | |
| 23.07.2024 | Sommerferien, kein geführtes Training | | | | |
| 30.07.2024 | Sommerferien, kein geführtes Training | | | | |
| 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)