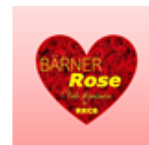




Programm 2025 BÄRNER *Rose* Velo féminin by *RRC* BERN
Treffpunkt: Forstzentrum Längasse, Bern, 18.00 Uhr



- | | |
|-----------|---|
| 1. April | Kleines Kettenblatt: Trainieren ohne Kraftaufwand mit hoher Trittfrequenz |
| 8. April | Runder Tritt: Mit Übungen wie einbeiniges Fahren + Vorbereitung Paris-Roubaix |
| 15. April | Zeichengebung, Positionierung in der Reihe |
| 22. April | Gruppenfahren: Belgische Reihe/Mannschaftsfahren |
| 29. April | Schalttechnik: Richtiger Moment, kettenschonend, Kettenstellung |
| 6. Mai | Spiel mit dem Terrain: Mit gleichem Gang fahren |
| 13. Mai | Beckenhaltung: Wie sitzt man richtig auf dem Velo, optimale Kraftübertragung |
| 20. Mai | Kurventechnik: Linienwahl, Richtiger Blick |
| 27. Mai | Freies Training (ohne Betreuung Lexä) |
| 3. Juni | Schnelligkeit: mit kleiner Übersetzung lange leichte Steigung hochfahren |
| 10. Juni | Richtige Verpflegung: Blutzuckerspiegel, Mineralsalze, Zeitpunkt der Einnahme |
| 17. Juni | Antrittskraft/ Sprint |
| 24. Juni | Weiblicher Zyklus: Welche Intensität an welchen Tagen + Progressives Steigern |
| 1. Juli | Freies Training (ohne Betreuung Lexä) |
| 8. Juli | Freies Fahren (ohne Betreuung Lexä) |
| 15. Juli | Rohkraft: Grosse Übersetzung am Berg |
| 22. Juli | Aufstehen/ Absitzen ohne Tempoverlust |
| 29. Juli | Intervall: Übung an kurzer Steigung |
| 5. Aug. | Schwung mitnehmen: Nach Abfahrt Schwung in die nächste Steigung mitnehmen |
| 12. Aug. | Wiegetritt: Bewegungsablauf, Anwendung |
| 19. Aug. | Tempofestigkeit |
| 26. Aug. | Psychische Beeinflussung: Blick nach oben, fröhliches Gesicht |
| 2. Sept. | Position Lenker unten: als Training für unser Clubzeitfahren |
| 9. Sept. | Je nach Teilnehmenden, Vorbereitung auf Clubzeitfahren vom 20. Sept. |
| 16. Sept. | Ausfahrt Saisonausklang ev. Nachholen eines ausgefallenen Themas |
| 23. Sept. | Gesellige Ausfahrt ev. mit anschliessendem Pizzaessen |

