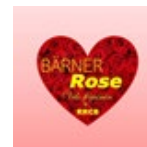




Programm Dienstag Abend Training 2026 BÄRNER *Rose* Velo féminin by **RRC** BERN



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

15. Sept.	Freies Training (ohne Betreuung Lexä)
22. Sept.	Freies Training (ohne Betreuung Lexä)
29. Sept.	Freies Training (ohne Betreuung Lexä)
6. Okt.	Kurzes Training je nach Wetter, ev. mit früherem Start nach Absprache
13. Okt.	Kurzes Training je nach Wetter, ev. mit früherem Start nach Absprache
20. Okt.	Kurzes Training je nach Wetter, ev. mit früherem Start nach Absprache
27. Okt.	Kurzes Training je nach Wetter, ev. mit früherem Start nach Absprache