

Training Winter 2021/2022

Monat	Fokus	KW	Samstag	Sonntag
O k t o b e r	Lockere Ausfahrten. Spass haben. Geniessen.	41	16.10.2021 Training nach Absprache	17.10.2021 Kein Training
		42	23.10.2021 Training nach Absprache	24.10.2021 Kein Training
		43	30.10.2021	31.10.2021
			Geschicklichkeitsparcour (spielerisch) und Trittfrequenztraining. Restliche Ausfahrt locker. ~2h. Schnuppertraining für Interessierte.	Kein Training
N o v e m b e r	Fokus auf Technik, Trittfrequenz und lockerer Ausdauer.	44	06.11.2021	07.11.2021
			Geschicklichkeitsparcour (spielerisch) und Trittfrequenztraining. Restliche Ausfahrt locker. ~2h. Schnuppertraining für Interessierte.	lockere Ausfahrt. Flach/Wellig. ~2h
		45	13.11.2021 Reperatur-Workshop mit Merhawi. Gemeinsame Anfahrt zu Celovel/Liestal.	14.11.2021 lockere Ausfahrt. Flach/Wellig. ~2h
		46	20.11.2021	21.11.2021
			Geschicklichkeitsparcour (spielerisch) und Trittfrequenztraining. Restliche Ausfahrt locker. ~2h	lockere Ausfahrt. Flach/Wellig. ~2.5h
47	27.11.2021	28.11.2021		
D e z e m b e r	Fokus auf Technik, Trittfrequenz und lockerer Ausdauer.	48	04.12.2021	05.12.2021
			"Bin-Race" und lockere Ausfahrt. Trittfrequenzorientiert. ~2.5h	lockere Ausfahrt. Wellig. 2.5h
		49	11.12.2021 "Bin-Race" und lockere Ausfahrt. Trittfrequenzorientiert. ~2.5h	12.12.2021 Ausfahrt teilweise mit "fixem Gang" - Frequenzwechsel. ~2-3h
		50	18.12.2021 Training bei ausreichender Beteiligung.	19.12.2021 Training bei ausreichender Beteiligung.
51	25.12.2021 Kein Training	26.12.2021 Kein Training		

Training Winter 2021/2022

J a n u a r	Erste Intensitäten. Fokus auf Ausdauer und Trittfrequenz	52	01.01.2022	02.01.2022
			Kein Training	Kein Training
		1	08.01.2022	09.01.2022
			Geschicklichkeitsparcour (spielerisch) und Trittfrequenztraining. Restliche Ausfahrt locker. ~2.5h	Ausfahrt teilweise mit "fixem Gang" - Frequenzwechsel. ~2-3h
		2	15.01.2022	16.01.2022
		Sprints und schnelle Ausfahrt ~2h	Ausfahrt mit Tempo am Berg ~2.5h	
		3	22.01.2022	23.01.2022
			"Bin-Race" und lockere Ausfahrt. Trittfrequenzorientiert. ~2.5h	Lange Ausfahrt flach ~3h
		4	29.01.2022	30.01.2022
			Geschicklichkeitsparcour (spielerisch) und Sprints. Restliche Ausfahrt locker. ~2.5h	Lange Ausfahrt flach ~3h
F e b r u a r	Ausdauer und Intervalle.	5	05.02.2022	06.02.2022
			"Bin-Race" und Frequenzsprints ~2.5h	Ausfahrt mit Tempo am Berg ~2.5h
		6	12.02.2022	13.02.2022
			Geschicklichkeitsparcour (spielerisch) und Sprints. Restliche Ausfahrt locker. ~2.5h	Lange Ausfahrt flach ~3h
		7	19.02.2022	20.02.2022
			"Bin-Race" und In&Outs ~2.5h	Frequenzorientierte Ausfahrt mit Tempo in der Ebene ~3.5h
		8	26.02.2022	27.02.2022
			noch offen	noch offen
M ä r z	Lange Ausfahrten. Intervalle, Sprints. Ggf. Trainingslager	9	05.03.2022	06.03.2022
			noch offen	noch offen
		10	12.03.2022	13.03.2022
			noch offen	noch offen
		11	19.03.2022	20.03.2022
			In&Outs und lockere Ausfahrt ~2h	Ausfahrt mit Tempo am Berg ~3h
		12	26.03.2022	27.03.2022
			"Bin-Race" und In&Outs ~2.5h	Lange Ausfahrt flach ~4h
April		13	02.04.2022	03.04.2022
			Trittfrequenztraining und lockere Ausfahrt ~2h	Lange Ausfahrt (ca. 100 -120 KM). Abschlussfahrt

Treffpunkt: Samstag Joggeli Parkplätze hinter der Jakobshalle. Sonntag Joggeli Schranke

Uhrzeit: 10:00

Kurzfristige Änderungen werden über den Trainingschat kommuniziert.

Alle FahrerInnen sind für ihr Material verantwortlich und haben immer ausreichend **Getränke, Verpflegung, Ersatzschlauch, Reifenheber, Pumpe** dabei.