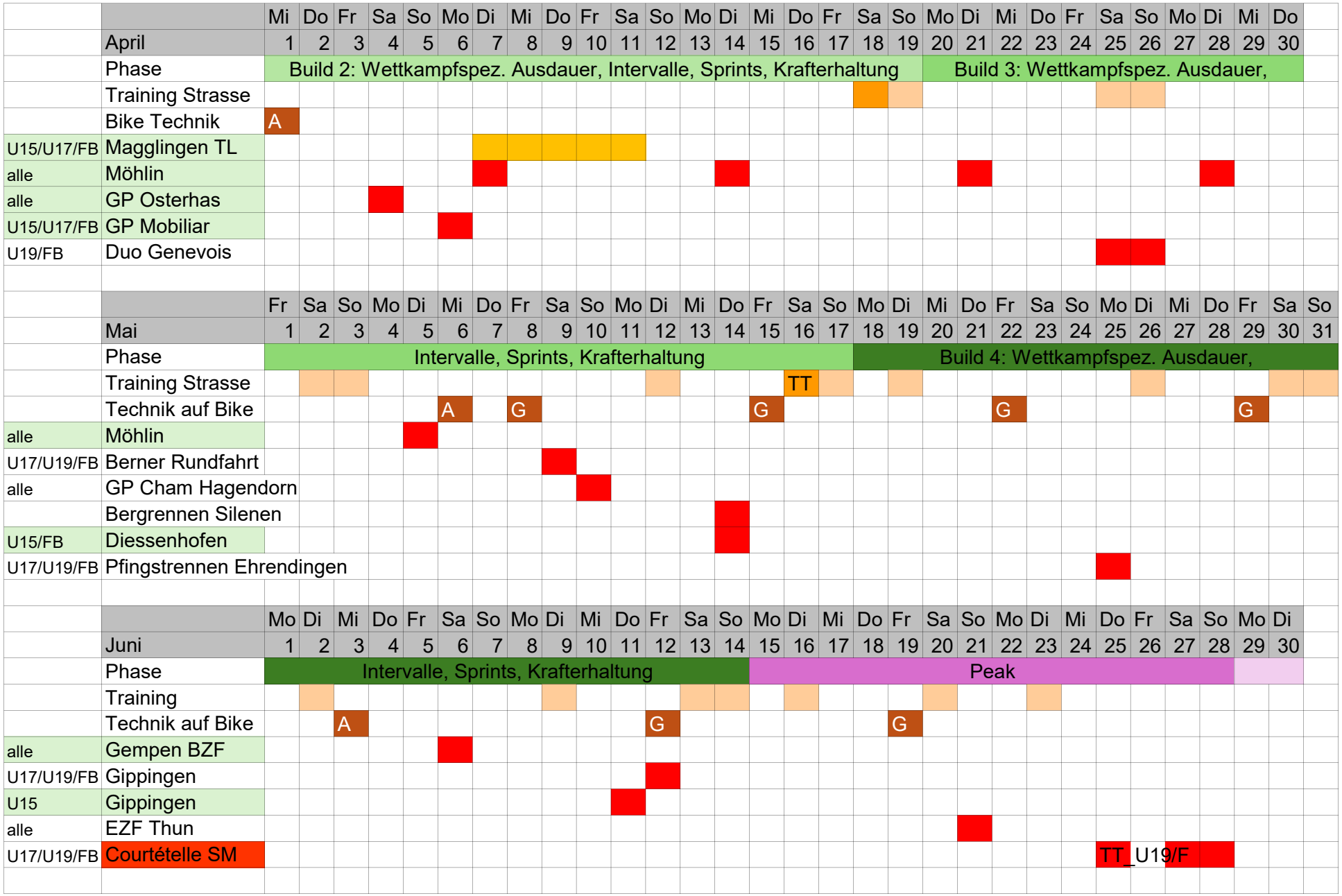
Saisonplanung 2026

Training Strasse | Lehrgang Strasse | A Technik Bike Allschwil | G Bike Gelterkinden | U15 Rennteilnahme

		Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Kategoie	Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Trainingsphase	Basis 2: Ausdauer, Kraftaufbau																														
	Training Strasse																															
	Bike Technik									G							G							G							G	
alle	Hallentraining																															
alle	Stadtlauf Laufenburg																															
		So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa			
	Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
	Phase	Basis 3: Ausdauer, Kraftaufbau																														
	Training Strasse																															
U19	Tenero TL																															
	Bike Technik						G							G																		
	Hallentraining																															
	Wettkampf																															
		So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
	März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Phase	Build 1: Wettkampfspez. Ausdauer, Intervalle, Sprints, Krafterhaltung																														
	Training Strasse																					Sprint										
	Bike Technik						G							G							G							G				
	Hallentraining																															
	Wettkampf																															


Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do
April 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Phase
Build 2: Wettkampfspez. Ausdauer, Intervalle, Sprints, Krafterhaltung
Build 3: Wettkampfspez. Ausdauer,
Training Strasse
Bike Technik
A
U15/U17/FB Magglingen TL
alle Möhlin
alle GP Osterhas
U15/U17/FB GP Mobiliar
U19/FB Duo Genevois
Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So
Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Phase
Intervalle, Sprints, Krafterhaltung
Build 4: Wettkampfspez. Ausdauer,
Training Strasse
TT
Technik auf Bike
A
G
G
G
G
alle Möhlin
U17/U19/FB Berner Rundfahrt
alle GP Cham Hagendorn
Bergrennen Silenen
U15/FB Diessenhofen
U17/U19/FB Pfingstrennen Ehrendingen
Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di
Juni 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Phase
Intervalle, Sprints, Krafterhaltung
Peak
Training
Technik auf Bike
A
G
G
alle Gempen BZF
U17/U19/FB Gippingen
U15 Gippingen
alle EZF Thun
U17/U19/FB Courtételle SM
TT_U19/F

		Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Phase	Transition																														
	Training																															
alle	Tour des Jeunes																															
	Rundstreckenrennen Kaisten																															
U19	Martigny Mauvoisin																															
		Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
	August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Phase	Peak									Transition																					
	Training Strasse																															
	Technik auf Bike					A																										
alle	Cycling.Race Basel																															
alle	GP Luzern																															
U19/F	Tour du Léman U19/ FB																															
bis U19 1.J	Talentsichtung Regional																															
		Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	
	September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	Phase																															
	Training Strasse																															
alle	Gansingen																															
U17/U19/F	Chur-Arosa SM Berg																															
Auswahl	Talentsichtung National																															
		Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
	Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Phase																															
	Training Strasse																															
	Hallentraining																															
	Wettkampf																															