

Mannschaftstraining 2024



Standard Programm mit Einfahrstrecke

18.30Uhr Besammlung Luzernerstr. 1-5040 Schöffland

Einfahrstrecke: Schöffland Badi links abbiegen Unterführung-

Staffelbach-Wittwil-Picardi-Schöffland (Strecke ca. 5.8km.)

(zum Anmelden es besteht eine Whats-App Gruppe Mannschaftstraining)

Di. 07. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistung 12 Min. Schnelligkeitsausdauer Tf 120 -130 10 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 100 Gang max.16er
Di. 14. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistung, 12 Min. Schnelligkeitsausdauer Tf 120 -130 20 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 100
Di. 21. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistung, Schnellkraft 12 Min. Schnelligkeitsausdauer Tf 120 -130 25 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 100
Di. 28. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistung, Schnellkraft 12 Min. Schnelligkeitsausdauer Tf 120 -130 4 x Schnellkraft Belastungen Tf um 90 / Zeit je ca.25Sek. dazwischen 10Min. Gering 20 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 100
Di. 04. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistung
Di. 11. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistung
Di. 18. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistung
Di. 25. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistung
Di. 02. Juli	Thema: Technik, Krit. Dauerleistung
Di. 09. Juli	Thema: Technik, Krit. Dauerleistung
<u>Dienstag-Training findet ab 13.August wieder statt:</u>	
Di. 13. Aug.	gemeinsame Ausfahrten
Sa. 17. Aug.	Mannschaftsfahren Sulz
Di. 20. Aug.	gemeinsame Ausfahrten
Di. 27. Aug.	gemeinsame Ausfahrten
Di. 03. Sept..	gemeinsame Ausfahrten
Di. 10. Sept..	gemeinsame Ausfahrten
Di. 17. Sept.	gemeinsame Ausfahrten