



# IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL



Werde Teil des EuroEyes CYCLASSICS Rookie Programms und lass dich innerhalb von 12 Wochen von den Experten des Radsportverbands Hamburg zum Rennradfahrer ausbilden.

## 1. Woche

Mi., 05.06.2019

- Kick Off

Fr., 07.06.2019

- Kurze Ausfahrt (40-50km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

So., 09.06.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

## 2. Woche

Mi., 12.06.2019

- Sitzposition und Materialcheck, Teil 1

Fr., 14.06.2019

- Kurze Ausfahrt (40-50km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

So., 16.06.2019

- Kurze/mittlere Ausfahrt (50-70km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

## 3. Woche

Mi., 19.06.2019

- Come together @ Bahnpokal

Fr., 21.06.2019

- Kurze Ausfahrt (40-50km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

So., 23.06.2019

- Kurze/mittlere Ausfahrt (50-75km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

## 4. Woche

Mi., 26.06.2019

- Vortrag - Radsporttraining

Fr., 28.06.2019

- Kurze Ausfahrt (40-50km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

So., 30.06.2019

- Kurze/mittlere Ausfahrt (50-75km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

## 5. Woche

Mi., 03.07.2019

- Kurze Ausfahrt (40-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

Fr., 05.07.2019

- Stabilisations- und Athletiktraining

So., 07.07.2019

- Mittellange Ausfahrt (60-80km)

## 6. Woche

Mi., 10.07.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

Fr., 12.07.2019

- Stabilisations- und Athletiktraining

So., 14.07.2019

- Mittellange Ausfahrt (60-80km)



# IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL



## 7. Woche

Mi., 17.07.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

Fr., 19.07.2019

- Fahrtechnik, Kurventechnik, Slalom usw.

So., 21.07.2019

- Ausfahrt (70-90km)

## 8. Woche

Mi., 24.07.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

Fr., 26.07.2019

- Fahrtechnik, Kurventechnik, Slalom usw.

So., 28.07.2019

- Ausfahrt (70-90km)

## 9. Woche

Mi., 31.07.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

Fr., 02.08.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

So., 04.08.2019

- Ausfahrt (80-100km)

## 10. Woche

Mi., 07.08.2019

- Vortrag – „Ernährung vor, während und nach dem Rennen“

Fr., 09.08.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

So., 11.08.2019

- Ausfahrt (80-100km)

## 11. Woche

Mi., 14.08.2019

- Kurze Ausfahrt (50-60km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

Fr., 16.08.2019

- Kurze/mittlere Ausfahrt (50-70km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

So., 18.08.2019

- Streckenbesichtigung – Wedel/Kösterberggrunde

## 12. Woche

Mi., 21.08.2019

- Radcheck – letzte Besprechung

Fr., 23.08.2019

- Gemeinsame Vorbereitung (kurze Ausfahrt – 1h)

So., 25.08.2019

- Der große Tag – EuroEyes CYCLASSICS