



BEMER
Cyclastics
HAMBURG

IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

Hier findest Du das BEMER Cyclastics Rookie Programm.
12 Wochen, die Dich ganz weit nach vorne bringen!

Wo.	Tag	Datum	Inhalt	Einheiten	Art d. Trainings
1	Fr	3.6.	Kick-off, Begrüßung, Vorstellung des Konzepts und der Trainer, Vorstellungsrunde der Teilnehmer, Ziele und Erwartungen. Plus: Welches Material wird benötigt?	1	Theorie
1	Sa	4.6.	Sitzposition und Materialcheck, Radrennbahn	1	Theorie
1	So	5.6.	kurze Ausfahrt ab Sperrwerk Entenwerder	1	Come together
2	Mi	8.6.	„Gesundheitscheck“ mit Pedographie etc. – Gruppenteilung. Alte Oberpostdirektion	1	Theorie
2	Fr	10.6.	„Gesundheitscheck“ mit Pedographie etc. – Gruppenteilung, Alte Oberpostdirektion	1	Kraft/Core
2	So	12.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
Leistungsdiagnostik mit Kardio-Check zum Vorzugspreis					Option
3	Mi	15.6.	Safer Cycling, allgemeine Fahrtechnik, Kurvenfahren, Fahren im Feld	1	Praxis
3	Fr	17.6.	Stabi und Athletik, Functional Fitness	1	Kraft/Core
3	So	19.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
4	Mi	22.6.	Radsport-Training in der Theorie. Wie trainiert man, was passiert im Körper?	1	Theorie
4	Fr	24.6.	Stabi und Athletik, Functional Fitness	1	Kraft/Core
4	So	26.6.	Ausfahrt, Leistungscheck	1	Praxis
5	Mi	29.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Technik/Praxis
5	Fr	1.7.	mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik	1	Technik/Praxis
5	So	3.7.	mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik	1	Technik/Praxis
6	Mi	6.7.	Vortrag: Grundlagen der Sportlernahrung	1	Ernährung
6	Fr	8.7.	mittellange Ausfahrt, Essen und Trinken auf dem Rad	1	Ernährung
6	So	10.7.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Ernährung

IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

Wo.	Tag	Datum	Inhalt	Einheiten	Art d. Trainings
7	Mi	13.7.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
7	Fr	15.7.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
7	So	17.7.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Ausdauer
8	Mi	20.7.	kurze Ausfahrt mit Intervallen	1	Ausdauer
8	Fr	22.7.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
8	So	24.7.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Ausdauer
9	Mi	27.7.	K3, Intervalle Kösterbergrunde	1	Kraft
9	Fr	29.7.	mittellange Ausfahrt, flach	1	Kraft
9	So	31.7.	lange Ausfahrt, kuppig	1	Kraft
10	Mi	2.8.	kurzes Training mit Tabata Intervallen	1	Sprint
10	Fr	4.8.	mittellange Ausfahrt mit Ortschildsprints	1	Sprint
10	So	7.8.	lange Ausfahrt mit Ortschildsprints	1	Sprint
11	Mi	10.8.	Meet & Greet, ein Profi erzählt	1	Race Set up
11	Fr	12.8.	mittlere Ausfahrt mit EBs	1	Race Set up
11	So	14.8.	mittlere Ausfahrt, Streckenbesichtigung, Schlüsselstellen, Taktik	1	Race Set up
12	Mi	17.8.	lange Ausfahrt, Speicher leer fahren, um in die Superkompensation zu kommen	1	Race Set up
12	Do	18.8.	Radcheck, letzte Besprechung	1	Race Set up
12	Sa	20.8.	gemeinsame Vorbelastung, 1h GA mit 5 min EB	1	Race Set up
12	So	21.8.	DER GROSSE TAG - BEMER Cyclassics	1	Race Set up