

# 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	2.6.	Kick-off, Begrüßung, Vorstellung des Konzepts und der Trainer, Vorstellungsrunde der Teilnehmer, Ziele und Erwartungen. Plus: Welches Material wird benötigt?	1	Theorie
1	Sa	3.6.	Sitzposition und Materialcheck, Radrennbahn	1	Theorie
1	So	4.6.	kurze Ausfahrt	1	Come together
2	Mi	7.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
2	Fr	9.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
2	So	11.6.	Übungen zur Fahrtechnik	1	Praxis
3	Mi	14.6.	Safer Cycling, allgemeine Fahrtechnik, Kurvenfahren, Fahren im Feld	1	Praxis
3	Fr	16.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
3	So	18.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
4	Mi	21.6.	Radsport-Training in der Theorie. Wie trainiert man, was passiert im Körper?	1	Theorie
4	Fr	23.6.	kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	1	Praxis
4	So	25.6.	Ausfahrt, Leistungscheck	1	Praxis
5	Mi	28.6.	Core-Training, Stabi-Übungen für Radfahrer*innen	1	Technik/Praxis
5	Fr	30.6.	mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik	1	Technik/Praxis
5	So	2.7.	mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik	1	Technik/Praxis
6	Mi	5.7.	Vortrag: Grundlagen der Sportlernahrung	1	Ernährung
6	Fr	7.7.	mittellange Ausfahrt, Essen und Trinken auf dem Rad	1	Ernährung
6	So	9.7.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Praxis

# IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

Wo.	Tag	Datum	Inhalt	Einheiten	Art d. Trainings
7	Mi	12.7.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
7	Fr	14.7.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
7	So	16.7.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Ausdauer
8	Mi	19.7.	kurze Ausfahrt mit Intervallen	1	Ausdauer
8	Fr	21.7.	mittellange Ausfahrt	1	Ausdauer
8	So	23.7.	lange Ausfahrt, evtl. RTF	1	Ausdauer
9	Mi	26.7.	K3, Intervalle Kösterbergrunde	1	Kraft
9	Fr	28.7.	mittellange Ausfahrt, flach	1	Kraft
9	So	30.7.	lange Ausfahrt, kuppig	1	Kraft
10	Mi	1.8.	kurzes Training mit Tabata Intervallen	1	Sprint
10	Fr	5.8.	mittellange Ausfahrt mit Ortschildsprints	1	Sprint
10	So	6.8.	lange Ausfahrt mit Ortschildsprints	1	Sprint
11	Mi	9.8.	mittlere Ausfahrt - Blankenese rauf und runter	1	Race Set up
11	Fr	11.8.	mittlere Ausfahrt mit EBs	1	Race Set up
11	So	13.8.	mittlere Ausfahrt, Streckenbesichtigung, Schlüsselstellen, Taktik	1	Race Set up
12	Mi	16.8.	lange Ausfahrt, Speicher leer fahren, um in die Superkompensation zu kommen	1	Race Set up
12	Do	17.8.	Radcheck, letzte Besprechung	1	Race Set up
12	Sa	19.8.	gemeinsame Vorbelastung, 1h GA mit 5 min EB	1	Race Set up
<b>12</b>	<b>So</b>	<b>20.8.</b>	<b>DER GROSSE TAG - BEMER Cyclastics</b>	<b>1</b>	<b>Race Set up</b>