

# 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  | 21.6. | Kick-off, Begrüßung, Vorstellung des Konzepts und der Trainer, Vorstellungsrunde der Teilnehmer, Ziele und Erwartungen. Plus: Welches Material wird benötigt? | 1         | Theorie          |
| 1   | Sa  | 22.6. | Sitzposition und Materialcheck, Radrennbahn   | 1         | Theorie          |
| 1   | So  | 23.6. | kurze Ausfahrt  | 1         | Come together    |
| 2   | Mi  | 26.6. | kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache   | 1         | Praxis           |
| 2   | Fr  | 28.6. | kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache   | 1         | Praxis           |
| 2   | So  | 30.6. | Übungen zur Fahrtechnik   | 1         | Praxis           |
| 3   | Mi  | 3.7.  | Safer Cycling, allgemeine Fahrtechnik, Kurvenfahren, Fahren im Feld   | 1         | Praxis           |
| 3   | Fr  | 5.7.  | kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache   | 1         | Praxis           |
| 3   | So  | 7.7.  | kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache   | 1         | Praxis           |
| 4   | Mi  | 10.7. | Radsport-Training in der Theorie. Wie trainiert man, was passiert im Körper?  | 1         | Theorie          |
| 4   | Fr  | 12.7. | kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache   | 1         | Praxis           |
| 4   | So  | 14.7. | Ausfahrt, Leistungscheck  | 1         | Praxis           |
| 5   | Mi  | 17.7. | Core-Training, Stabi-Übungen für Radfahrer*innen  | 1         | Technik/Praxis   |
| 5   | Fr  | 19.7. | mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik  | 1         | Technik/Praxis   |
| 5   | So  | 21.7. | mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik  | 1         | Technik/Praxis   |
| 6   | Mi  | 24.7. | Vortrag: Grundlagen der Sportlernährung   | 1         | Ernährung        |
| 6   | Fr  | 26.7. | mittellange Ausfahrt, Essen und Trinken auf dem Rad   | 1         | Ernährung        |
| 6   | So  | 28.7. | lange Ausfahrt, evtl. RTF   | 1         | Praxis           |

# IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL

| Wo. | Tag | Datum | Inhalt  | Einheiten | Art d. Trainings |
|-----|-----|-------|---|-----------|------------------|
| 7   | Mi  | 31.7. | mittellange Ausfahrt  | 1         | Ausdauer         |
| 7   | Fr  | 2.8.  | mittellange Ausfahrt  | 1         | Ausdauer         |
| 7   | So  | 4.8.  | lange Ausfahrt, evtl. RTF   | 1         | Ausdauer         |
| 8   | Mi  | 7.8.  | kurze Ausfahrt mit Intervallen  | 1         | Ausdauer         |
| 8   | Fr  | 9.8.  | mittellange Ausfahrt  | 1         | Ausdauer         |
| 8   | So  | 11.8. | lange Ausfahrt, evtl. RTF   | 1         | Ausdauer         |
| 9   | Mi  | 14.8. | K3, Intervalle Kösterbergunde   | 1         | Kraft            |
| 9   | Fr  | 16.8. | mittellange Ausfahrt, flach   | 1         | Kraft            |
| 9   | So  | 18.8. | lange Ausfahrt, kuppig  | 1         | Kraft            |
| 10  | Mi  | 21.8. | kurzes Training mit Tabata Intervallen  | 1         | Sprint           |
| 10  | Fr  | 23.8. | mittellange Ausfahrt mit Ortschildsprints   | 1         | Sprint           |
| 10  | So  | 25.8. | lange Ausfahrt mit Ortschildsprints   | 1         | Sprint           |
| 11  | Mi  | 28.8. | mittlere Ausfahrt - Blankenese rauf und runter  | 1         | Race Set up      |
| 11  | Fr  | 30.8. | mittlere Ausfahrt mit EBs   | 1         | Race Set up      |
| 11  | So  | 1.9.  | mittlere Ausfahrt, Streckenbesichtigung, Schlüsselstellen, Taktik   | 1         | Race Set up      |
| 12  | Mi  | 4.9.  | lange Ausfahrt mit <b>Fabian Wegmann</b> (sportlicher Leiter der Cyclastics), Speicher leer fahren, um in die Superkompensation zu kommen | 1         | Race Set up      |
| 12  | Do  | 6.9.  | Radcheck, letzte Besprechung  | 1         | Race Set up      |
| 12  | Sa  | 7.9.  | gemeinsame Vorbelastung, 1h GA mit 5 min EB   | 1         | Race Set up      |
| 13  | So  | 8.9.  | <b>DER GROSSE TAG - BEMER Cyclastics</b>  | 1         | <b>Race</b>      |