



IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL



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

1. Woche

Mi., 27.05.2020

- Kick Off (Theorie)

Fr., 29.05.2020

- Fahrtechnik, Kurventechnik, Slalom usw.

So., 31.05.2020

- Kurze Ausfahrt (30-45km), Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

2. Woche

Mi., 03.06.2020

- Bike-Fitting, Materialcheck (Theorie)

Fr., 05.06.2020

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

So., 07.06.2020

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

3. Woche

Mi., 10.06.2020

- Vortrag – „Radsporttraining“ (Theorie)

Fr., 12.06.2020

- Fahrtechnik, Kurventechnik, Slalom usw.

So., 14.06.2020

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

4. Woche

Mi., 17.06.2020

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

Fr., 19.06.2020

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

So., 21.06.2020

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

5. Woche

Mi., 24.06.2020

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

Fr., 26.06.2020

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

So., 28.06.2020

- Mittellange Ausfahrt (60-80km)

6. Woche

Mi., 01.07.2020

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

Fr., 03.07.2020

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

So., 05.07.2020

- Ausfahrt (70-90km)



IN 12 WOCHEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL



7. Woche

Mi., 08.07.2020

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

Fr., 10.07.2020

• Fahrradtechnik/Pannenhilfe etc. (Theorie)

So., 12.07.2020

• Ausfahrt (70-90km)

8. Woche

Mi., 15.07.2020

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

Fr., 17.07.2020

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

So., 19.07.2020

• Ausfahrt (70-90km)

9. Woche

Mi., 22.07.2020

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

Fr., 24.07.2020

• Kurze/mittlere Ausfahrt (50-70km), Intervalle

So., 26.07.2020

• Ausfahrt (80-100km) ggf. RTF mit gemeinsamem Start

10. Woche

Mi., 29.07.2020

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

Fr., 31.07.2020

• Kurze/mittlere Ausfahrt (50-70km), Intervalle

So., 02.08.2020

• Ausfahrt (80-100km) ggf. RTF mit gemeinsamem Start

11. Woche

Mi., 05.08.2020

• Kurze Ausfahrt (40-60km), Intervalle

Fr., 07.08.2020

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

So., 09.08.2020

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

12. Woche

Mi., 12.08.2020

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

Fr., 14.08.2020

• Radcheck – letzte Besprechung

So., 16.08.2020

• Der große Tag – EuroEyes CYCLASSICS