

Datum	Inhalt	Coach
8. Okt	Technik, Einführung	Marcel
15. Okt.	Technik, Fahrtspiele	Luca
22. Okt.	Technik, Kadenztraining	Rafi
29. Okt.	Technik, Intervalle kurz	Rafi
5. Nov.	Kraftausdauer am Berg/Triathlon locker	Marcel
12. Nov.	Zeitfahrtraining/Intervalle mittelintensiv	Luca
19. Nov.	Kadenztraining mittelintensiv	Rafi
26. Nov.	Hochintensive Intervalle	Marcel
3. Dez.	Hochintensive Intervalle	Marcel
10. Dez.	Technik, Kadenz, kurze Intervalle hart	Luca
17. Dez.	Zeitfahrtraining mittelintensiv	Rafi
7. Jan.	Technik, Kadenz, kurze Intervalle mittelintensiv	Luca
14. Jan.	Bergtraining mittelhart	Marcel
21. Jan.	Triathlontraining/Zeitfahren hart	Rafi
28. Jan.	Intervalle hart	Luca
4. Feb.	Kraftausdauer hart	Rafi
11. Feb.	Hochintensive Intervalle	Marcel
18. Feb.	Hochintensive Intervalle	Marcel
25. Feb.	Abschlusstraining	Alle? Sonst Marcel

Version vom 5. Oktober 2020

Powered by:

