



Giancarlo

Handy: +39 347 0155445

Privat: +39 (0)544 970835

E mail: vaglo54@aliceposta.it



WOCHENPROGRAMM



Gruppe 1

... Grundlagenausdauer/Kraftausdauer und Grundschnelligkeit, d.h. Wettkampfvorbereitung

Zielgruppe: **Ambitionierte** Radtourenfahrer, (*lizenzierte*) Rennfahrer, (*lizenzierte*) Triathleten und alle die sich den Anforderungen dieser Gruppe stellen wollen (und können)

| | |
|------------|---|
| Sonntag | Einroll- und Sichtungstag; wellig ... 1 kl. Berg |
| Montag | Steigerung der Streckenlänge-/schwierigkeit bei gleichem Tempo; wellig ... 1 bis 2 Berge |
| Dienstag | Weitere Steigerung der Streckenlänge-/schwierigkeit sowie leichte Tempoerhöhung; 1 bis 2 kl. Berge; 1 bis 2 Berge |
| Mittwoch | Aktiver Ruhetag mit lockerem Flachfahren (Übersetzung 42/17 o. 39/16) |
| Donnerstag | Ganztagestour vorwiegend bergig |
| Freitag | Training ca. wie Dienstag |
| Samstag | An- und Abreise, keine begleiteten Ausfahrten |

Empfohlener Trainingscharakter in km, Stunden u. Höhenmetern (ohne Pausen)

| Ø- km/h | Son. | Mon. | Die. | Mit. | Don. | Fre. |
|------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 27...30 | 90...110 km 3,5...4 h | 120...145 km 4...5 h | 130...160 km 4,5...6 h | 65...85 km 2...3 h | 150...200 km 5,5...7,5 h | 130...160 km 4,5...6 h |
| Höhenmeter | 800...1000m | 1100...1400m | 1200...1600 | flach | 1700...2500 | 1200...1600 |

Der Trainingscharakter und die Ø-Geschwindigkeit richten sich je nach Leistungsstärke der Gruppe sowie insbesondere nach den Wind- und Wetterverhältnissen !