



Giancarlo

Handy: +39 347 0155445

Privat: +39 (0)544 970835

E mail: vaglo54@aliceposta.it



WOCHENPROGRAMM



Gruppe 2

... ausgearbeitet zur Teilnahme an mittleren Radtouristiken oder kleinen Hobbyrennen.

Zielgruppe: Hobby-(Renn)-Fahrer, Triathleten, Tourenfahrer und alle die „Leistung und Spaß in der Gruppe“ verbinden wollen (und können)

Sonntag	Einroll- und Sichtungstag; wellig ... 1 kl. Berg
Montag	Steigerung der Streckenlänge-/schwierigkeit bei gleichem Tempo; wellig ... 1 bis 2 Hügel/Berge
Dienstag	Weitere Steigerung der Streckenlänge-/schwierigkeit sowie leichte Tempoerhöhung; 1 kl. Berg; 1 bis 2 Berge
Mittwoch	Aktiver Ruhetag mit lockerem Flachfahren
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.
25...27	75...100 km 2,5...4 h	90...120 km 3,5...4,5 h	100...130 km 4...6 h	50...70 km 2...2,5 h	110...150 km 4,5...6,5 h	100...135 km 4...6 h
Höhenmeter	400...700m	700...1000m	800...1300	flach	1000...1500	800...1300

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