



Giancarlo
 Handy: +39 347 0155445
 Privat: +39 (0)544 970835
 E mail: vaglo54@aliceposta.it



WOCHENPROGRAMM



Gruppe 3

... ausgearbeitet zur Vorbereitung auf die Teilnahme an kleineren Radtouristiken.

Zielgruppe: Radsportler mit verspätetem Saisonaufbau, Tourenfahrer und alle die den „Genuss beim Radfahren“ in den Vordergrund stellen wollen

Sonntag	Einroll- und Sichtungstag; wellig
Montag	Steigerung der Streckenlänge-/schwierigkeit bei gleichem Tempo; wellig ... und evtl. ein Hügel
Dienstag	Weitere Steigerung der Streckenlänge-/schwierigkeit; 2 Hügel o. ein Berg
Mittwoch	Aktiver Ruhetag
Donnerstag	Ganztagestour mit 1 bis 2 Bergen
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.
22...25	65...90 km 2,5...4 h	75...100 km 3,5...4,5 h	80...115 km 4...6 h	50...70 km 2...2,5 h	95...120 km 4,5...6,5 h	80...115 km 4...6 h
Höhenmeter	400...650m	600...900m	700...1200	flach	800...1300	700...1200

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