



*Giancarlo*

Handy: +39 347 0155445

Privat: +39 (0)544 970835

E mail: [vaglo54@aliceposta.it](mailto:vaglo54@aliceposta.it)



# WOCHENPROGRAMM



## Gruppe "Cappuccino"

... hier sind Spaß, Erholung und „Dolce Vita“ angesagt !.

**Zielgruppe:** Alle die einen erholsamen Aktivurlaub verbringen möchten !

Sonntag	... wir rollen uns ein ...
Montag	... ein Cappuccino als Lohn für die Mühen ...
Dienstag	... vielleicht ein kleiner Hügel zur Probe ...
Mittwoch	... wir brauchen etwas Ruhe ...
Donnerstag	... ein doppelter Espresso und ein Stück Torte auf der Königsetappe ...
Freitag	... wir lassen die Woche ausklingen ...
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.
20	Ca. 45 km nach	Ca. 60 km Absprache	Ca. 70 km mit	Ca. 45 km dem	Ca. 80 km Betreuer	Ca. 60 km
Höhenmeter	nach	Absprache	mit	dem	Betreuer	

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