

# Trainingsplanung Winter 2019/2020

<b>November</b>					
Samstag, 31. Oktober 2020	Sonntag, 1. November 2020	Samstag, 7. November 2020	Sonntag, 8. November 2020	Samstag, 14. November 2020	Sonntag, 15. November 2020
<b>Kein Training</b>	<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Lockere Ausdauer. Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2h	<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Ausdauer. Trittfrequenz Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2.5h	<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Ausdauer. Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2.5h	<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Ausdauer. Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2h	<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Ausdauer. Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2h
Samstag, 21. November 2020	Sonntag, 22. November 2020	Samstag, 28. November 2020	Sonntag, 29. November 2020	Bemerkungen	
<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Ausdauer. Trittfrequenz Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2-2.5h	<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Ausdauer. Trittfrequenz Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2-2.5h	<b>Schnelle Ausfahrt mit "fixed Gear"</b> Trainingsziel: Ausdauer. Trittfrequenz, Sprinttraining Terrain/Strecke: Flach bis wellig.	<b>Lockere Ausfahrt</b> Trainingsziel: Ausdauer. Trittfrequenz Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2-2.5h	Treffpunkt: Joggeli Samstag: 9:30 Start Techniktraining; 10:00 Start Ausfahrt. Sonntag: 10:00 Start Ausfahrt.  Im November machen wir eher gemütliche Ausfahrten und machen die Dauer von den Bedingungen abhängig.	
<b>Dezember</b>					
Samstag, 5. Dezember 2020	Sonntag, 6. Dezember 2020	Samstag, 12. Dezember 2020	Sonntag, 13. Dezember 2020	Samstag, 19. Dezember 2020	Sonntag, 20. Dezember 2020
<b>Ausfahrt mit Ortsschildsprints</b> Trainingsziel: Trittfrequenz, Beine wecken Terrain: wellig Dauer: 2.5-3h	<b>Ausfahrt mit längeren Anstiegen</b> Trainingsziel: intensive und extensive Ausdauer Terrain: hügelig Dauer: 3h	<b>Ausfahrt mit leichtem Intervalltraining</b> Trainingsziel: intensive und extensive Ausdauer Terrain: wellig/hügelig Dauer: 2h	<b>lange Ausfahrt</b> Trainingsziel: extensive Ausdauer Terrain: flach Dauer: 3-4h	<b>Ausfahrt mit Powerhour</b> Trainingsziel: extensive und intensive Ausdauer Terrain: wellig/hügelig Dauer: 2.5h	<b>Ausfahrt mit längeren Anstiegen</b> Trainingsziel: intensive und extensive Ausdauer Terrain: hügelig Dauer: 3h
Samstag, 26. Dezember 2020	Sonntag, 27. Dezember 2020			Bemerkungen	
<b>Kein Training</b>	<b>Kein Training</b>			Treffpunkt: Joggeli Samstag: 9:30 Start Techniktraining; 10:00 Start Ausfahrt. Sonntag: 10:00 Start Ausfahrt.  Trainingsziel im Dezember ist die Ausdauer. Wir bauen aber auch kurze Belastungen ein.	

# Trainingsplanung Winter 2019/2020

<u>Januar</u>					
Samstag, 2. Januar 2021	Sonntag, 3. Januar 2021	Samstag, 9. Januar 2021	Sonntag, 10. Januar 2021	Samstag, 16. Januar 2021	Sonntag, 17. Januar 2021
<b>Kein Training</b>	<b>Kein Training</b>	<b>Lockere Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig Dauer: 2.5-3h	<b>Schnelle Ausfahrt</b>  Trainingsziel: intensive Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig/hügelig Dauer: 3h	<b>Schnelle Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig Dauer: 2.5-3h	<b>Lockere Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig Dauer: 3h
Samstag, 23. Januar 2021	Sonntag, 24. Januar 2021	Samstag, 30. Januar 2021	Sonntag, 31. Januar 2021	Bemerkungen	
<b>Schnelle Ausfahrt</b>  Trainingsziel: frequenzorientiertes Tempotraining. Terrain: flach bis wellig Dauer: 3h	<b>Lange Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz, Pacing. Terrain: flach bis wellig Dauer: 4h	<b>Lockere Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer. <b>Terrain/Strecke:</b> Flach bis wellig. <b>Dauer:</b> 2h	<b>Lockere Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer. <b>Terrain/Strecke:</b> Flach bis wellig. <b>Dauer:</b> 3h	Treffpunkt: Joggeli Samstag: 9:30 Start Techniktraining; 10:00 Start Ausfahrt. Sonntag: 10:00 Start Ausfahrt.  Bei guter Wetterlage werden wir an einem Wochenende einen längeren Ausdauerblock machen.	
<u>Februar</u>					
Samstag, 6. Februar 2021	Sonntag, 7. Februar 2021	Samstag, 13. Februar 2021	Sonntag, 14. Februar 2021	Samstag, 20. Februar 2021	Sonntag, 21. Februar 2021
<b>Schnelle Ausfahrt mit Ortsschildspurts</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig Dauer: 2.5-3h	<b>Schnelle Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig Dauer: 2.5-3h	<b>Schnelle Ausfahrt mit Ortsschildspurts</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig Dauer: 2.5-3h	<b>Schnelle Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis hügelig Dauer: 2.5-3h	<b>Lockere Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer und Trittfrequenz. Terrain: flach bis wellig Dauer: 3-4h	<b>Ausfahrt inklusive "Powerhour"</b>  Trainingsziel: wettkampfspez. Ausdauer Terrain: flach bis wellig Dauer: 3h
Samstag, 27. Februar 2021	Sonntag, 28. Februar 2021			Bemerkungen	
<b>Lockere Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer. Terrain/Strecke: Flach bis wellig. Dauer: 2h	<b>Schnelle Ausfahrt mit In&amp;Outs</b>  Trainingsziel: Ausdauer. Terrain/Strecke: wellig/hügelig. Dauer: 2h			Treffpunkt: Joggeli Samstag: 9:30 Start Techniktraining; 10:00 Start Ausfahrt. Sonntag: 10:00 Start Ausfahrt.  Bei guter Wetterlage werden wir an einem Wochenende einen längeren Ausdauerblock machen.	

# Trainingsplanung Winter 2019/2020

<b>März</b>					
Samstag, 6. März 2021	Sonntag, 7. März 2021	Samstag, 13. März 2021	Sonntag, 14. März 2021	Samstag, 20. März 2021	Sonntag, 21. März 2021
<b>Ausfahrt mit leichten Intervallen</b>  Trainingsziel: wettkampfspez. Ausdauer. Terrain: wellig Dauer: 3h	<b>Ausfahrt mit Powerhour</b>  Trainingsziel: wettkampfspez. Ausdauer. Terrain: hügelig Dauer: 3-4h	<b>Ausfahrt mit Feldtest an einem Anstieg</b>  Trainingsziel: erste Standortbestimmung Terrain: hügelig Dauer: 2.5-3h	<b>Ausfahrt mit Tempotraining</b>  Trainingsziel: wettkampfspez. Ausdauer. Terrain: wellig Dauer: 3-4h	<b>Trainingsrennen</b>  Trainingsziel: wettkampfspez. Ausdauer. Terrain: wellig Dauer: 2.5h	<b>Lange Ausfahrt</b>  Trainingsziel: Ausdauer. Pacing Terrain: flach Dauer: 4h
<b>Kein Training</b>	<b>Kein Training</b>	X	X	<b>Bemerkungen</b>	
				Treffpunkt: "Schranke" gegenüber Joggeli Samstag: 9:30 Start Techniktraining; 10:00 Start Ausfahrt. Sonntag: 10:00 Start Ausfahrt.  Trainingsziele: intensive Ausdauer, erste Rennbelastung, erste Feldtests	



**Allgemeines**  
 Das Training ist auf AthletenInnen der **U17 bis U19** ausgerichtet. Jüngere FahrerInnen sind grundsätzlich willkommen (bitte aber vor der ersten Teilnahme beim Trainer melden). Ältere FahrerInnen sind natürlich auch willkommen.  
 Zur besseren Planung (auch zur Anpassung der Strecke), bitte im Doodle die Teilnahme anmelden.  
 Die **Übersetzungslimite** gelten auch für alle Trainingsfahrten.  
**Treffpunkt** ist, wenn nichts anderes kommuniziert wird, **Joggeli/Schranke**. Die Strecken werden jeweils am Mittwoch im Chat bekanntgegeben. Wer an einem anderen Ort dazustossen will, soll sich bitte rechtzeitig melden.  
 An den Samstagen wird ab 9:30 ein **Techniktraining** absolviert, welches für alle U-FahrerInnen verpflichtend ist. Die Ausfahrt startet immer um 10:00.  
 Grundsätzlich fahren wir bei jedem **Wetter**. Bei sehr widrigen Bedingungen passen wir das Training an. Abgesagt wird das Training bei Unwetter oder Glätte.  
 Bei guter Wetterlage werden wir auch einen kleinen Ausdauerblock (zwei lange Grundlageneinheiten) einbauen.