

Trigether Velotraining April bis September 2018

Kontakt: Florian Haupt 076 424 21 36 – hauptf@gmail.com
 Lars Herren 079 657 95 92 – larsherren@msn.com

Bei jedem Training mitzubringen: Geprüfter Velohelm, gefüllter Bidon und Licht (vorne/hinten)!

Kurzfristige Änderungen werden auf <https://trigether.ch/de/category/blog/> gemeldet, daher bitte im Zweifel vorab prüfen

Mittwochstraining: 18:30 Treffpunkt / Dauer: ca. 1.5-2.5h: Achtung: Treffpunkt Bucheggplatz

Spezifische Trainings nach untenstehender Planung. Die Belastung/das Tempo je Training wird den jeweiligen Teilnehmern angepasst.

Datum	Thema	Ablauf und Inhalt
3. April (nach Wetter)	Hönggerberg Runde	Fahren in der Gruppe + Technik
10. April (nach Wetter)	Zürichberg	Fahren in der Gruppe + Technik
17. April	Regensdorfer Runde	Grundaussdauer + Technik
24. April	Greifensee	Kraft am Berg + Technik
1. Mai	Forch	Grundaussdauer + Technik
8. Mai	Regensdorfer Runde	Grundaussdauer + Technik
15. Mai	Zürichberg	Kraft am Berg
22. Mai	Greifensee	Koppeltraing (Laufschuhe Mitnehmen)
29. Mai	Hütikerberg	Kraft am Berg
5. Juni	Flughafen	Temp / Berg
12. Juni	ZH Unterlandrunde	Langefahrt
19. Juni	Zürichberg	Kraft am Berg
26. Juni	Greifensee	Flach / Tempo
3. Juli	Hütikerberg	Kraft am Berg
10. Juli	Flughafen	Koppeltraing (Laufschuhe Mitnehmen)
17. Juli	ZH Unterlandrunde	Langefahrt
24. Juli	Zürichberg	Kraft am Berg
31. Juli	Greifensee	Flach / Tempo
7. August	Hütikerberg	Kraft am Berg
14. August	Flughafen	Temp / Berg
21. August	ZH Unterlandrunde	Langefahrt
28. August	Zürichberg	Kraft am Berg
4. September	Greifensee	Flach / Tempo
11. September	Greifensee	Flach / Tempo
18. September	???	Grill

**Treffpunkt:
Bucheggplatz**

