



# ROADBIKE TRAININGSCAMP

MALLORCA 07.03. - 14.03.2020

## WOCHE 1

SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Training Einrollrunde Richtung Sineu, 60km, 80km, 100km	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Training Arta / Eremita San Bethlem 70km, 90km, 120km	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Training San Salvador + Randa 100km, 120km, 140km	<b>RUHETAG</b>  <b>11:00 UHR</b> Training: Geschicklichkeitsfahren in kleinen Gruppen, Einteilung nach Leistungslevel <b>anschließend:</b> Kleine Regenerationstour mit Kaffee-Stopp 20-30km	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Training Randa, San Salvador 70km, 90km, 120km	<b>09:00 Uhr</b> Start Rad-Training Tramuntana – Cap Formentor+++ 120km, 150km und 180km	<b>RUHETAG</b> oder <b>ANREISE</b> neuer Teilnehmer  <b>VORMITTAGS</b> Radpflege  <b>14:00 Uhr</b> Regenerationstour mit Kaffee Stop
<b>ANREISE</b>							
	<b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll	<b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll	<b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll		<b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll		
<b>20:30 Uhr</b> Vorstellung/ Begrüßung	<b>20:00 Uhr</b> Vortrag: Wie gestalte ich mein optimales Trainingslager?	<b>20:00 Uhr</b> Vortrag: Trainingserfolg durch richtige Regeneration	<b>20:00 Uhr</b> Vortrag: Reduzierung unserer Widerstände		<b>20:00 Uhr</b> Schrauber-Workshop	<b>20:00 Uhr</b> Verabschiedung	<b>20:30 Uhr</b> Vorstellung/ Begrüßung

**Generell gilt:** Die Ansage der Campleitung hat Priorität vor allen vorgefertigten Plänen! Wind & Wetter oder organisatorische Dinge können zu Programmänderungen führen. Aktuelle Infos gibt es immer an der Zentrale ggf. auf dem Infoboard.



# ROADBIKE TRAININGSCAMP

MALLORCA 14.03. - 21.03.2020

## WOCHE 2

SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>RUHETAG</b> oder <b>ANREISE</b> neuer Teilnehmer  <b>VORMITTAGS</b> Radpflege  <b>14:00 Uhr</b> Regenerationstour mit Kaffee Stop	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Training Einrollrunde Richtung Sencelles 60km, 80km, 120km  <b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll  <b>20:00 Uhr</b> Vortrag: Zu spät bremsen können wir immer noch	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Tour Randa 70km, 100km, 120km  <b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll  <b>20:00 Uhr</b> Vortrag: Trainingsprinzipien im Radsport	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Training Cap Formentor 80km, 110km, 140km  <b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll  <b>20:00 Uhr</b> Vortrag: Optimale Bekleidungswahl	<b>RUHETAG</b>  <b>11:00 UHR</b> Training: Geschicklichkeits- fahren in kleinen Gruppen, Einteilung nach Leistungslevel  <b>anschließend:</b> Kleine Regenerati- onstour mit Kaffee-Stopp 20-30km	<b>10:00 Uhr</b> Start Rad-Training Ermita Santa Mag- dalena Bergzeitfahren (optional) +Verlängerungsrunde 70km, 90km, 120km  <b>17:00 Uhr</b> Functional Training / Black Roll  <b>20:00 Uhr</b> Workshop: Materialkunde	<b>09:00 Uhr</b> Start Rad-Training Tramuntana König- setappe 120km, 150km und 180km	<b>ABREISE</b>

**Generell gilt:** Die Ansage der Campleitung hat Priorität vor allen vorgefertigten Plänen! Wind & Wetter oder organisatorische Dinge können zu Programmänderungen führen. Aktuelle Infos gibt es immer an der Zentrale ggf. auf dem Infoboard.