

Mannschaftstraining 2025



Standard Programm mit Einfahrstrecke

18.30Uhr Besammlung Luzernerstr. 1-5040 Schöffland (Concordia)

Einfahrstrecke: Schöffland Badi links abbiegen Unterführung-

Staffelbach-Wittwil-Picardi-Schöffland (Strecke ca. 5.8km.)

(anmelden über WhatsApp Gruppe Mannschaftstraining)

Di. 06. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistungsvermögen 12 Min. Schnelligkeitsausdauer Tf 120 -130 in der Gruppe kl. Gang 15 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 90-100
Di. 13. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistungsvermögen, 12 Min. Schnelligkeitsausdauer Tf 120 -130 in der Gruppe kl. Gang 20 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 90-100
Di. 20. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistungs, Schnellkraft 2x3 Einheiten Belastung hohe Schnelligkeitsausdauer Tf ca.120-130 Zeit je ca.2Min. dazwischen 10Min Gering (Ort Knutwiler Bad) 20 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 90-100
Di. 27. Mai	Thema: Technik, Schnelligkeit, Krit. Dauerleistungs, Schnellkraft 12 Min. Schnelligkeitsausdauer Tf 120 -130 2x3 Belastungen Schnellkraft Tf um 90 / Zeit je ca.25Sek. dazwischen 10Min. Gering (Ort Reitnau/Widenmoos) 20 Min. Krit. Dauerleistung Tf um 100
Di. 03. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistungs
Di. 10. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistungs
Di. 17. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistungs
Di. 24. Juni	Thema: Technik, Krit. Dauerleistungs
Di. 01. Juli	Thema: Technik, Krit. Dauerleistungs
Di. 08. Juli	Thema: Technik, Krit. Dauerleistungs
Di. 15. Juli	Thema: Technik, Krit. Dauerleistungs

Dienstag-Training findet ab 12.August wieder statt:

Di. 12. Aug. bis 26. Aug.	gemeinsame Ausfahrten nach Absprache
Di. 02. Sept. bis 23. Sept.	gemeinsame Ausfahrten nach Absprache