

Trainingskalender Winter 17/18

Ausdauer, Technik, Beweglichkeit



Datum, Zeit, Treffpunkt	Was	Leitung
SA, 2.12., 14:00Uhr, Orpundplatz	Bike- oder Lauftraining	Anton
SO, 10.12., 10:00Uhr, Orpundplatz	Bike- oder Lauftraining	Anton
SO, 17.12., 10:00Uhr, Orpundplatz	Bike- oder Lauftraining	Anton
SO, 7.1., 10:00Uhr, Orpundplatz	Bike- oder Lauftraining	Anton
SO, 14.1., 10:00Uhr, Orpundplatz	Lauftraining	Jonas / William
SO, 21.1., 10:00Uhr, Orpundplatz	Bike- oder Lauftraining	Gilles / William
SO, 28.1., 10:00Uhr, Orpundplatz	Bike- oder Lauftraining	William
SO, 4.2., 10:00Uhr, Orpundplatz	Bike- oder Lauftraining	Gilles
SO, 11.2., 10:00Uhr, Orpundplatz	Lauftraining	Jonas
DO, 15.2. – SO 18.2., Tenero	Trainingslager Tenero	Anton
SO, 25.2., 10:00Uhr, Orpundplatz	Rennrad-Training	Jonas
SO, 5.3., 10:00Uhr, Orpundplatz	Rennrad-Training	Jonas
SO, 11.3., 10:00Uhr, Orpundplatz	Rennrad-Training	Jonas
SO, 18.3., 10:00Uhr, Orpundplatz	Rennrad-Training	Jonas
SO, 25.3., 10:00Uhr, Orpundplatz	Rennrad-Training	Jonas
FR, 30.3., 10:00Uhr, Aarberg	3- Seen- Tour ab Aarberg Holzbrücke	Gilles
SA, 7.4., Start 14:00Uhr, Messen	Clubrennen Strassenrennen	Anton
Frühlingspause	1 Woche	
Ab DI, 17.4., 18:15Uhr, Jumpinghost Biel	Ausfahrt Rennrad	
MI 23.5., 14.00 Biel Parkplatz Magglingenbahn	Schnuppertag Radrennfahren	Anton

Ob Bike- oder Lauftraining ist wetterabhängig und wird 1 Tag vorher auf whatsapp RCOBTrainingsinfos bekanntgegeben.

Das Programm wird laufend angepasst. Auskunft, Infos Gilles, Anton.

02.12.17 AH