

Trainingskalender

Winter 2018/2019

Ausgleich, Ausdauer, Technik



| | Datum | Zeit | Treffpunkt | Was | Leitung |
|---|-------------------|--------------|----------------|-----------------------|--------------|
| SO | 02.12.2018 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| SO | 09.12.2018 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| SO | 16.12.2018 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| Feiertagspause | | | | | |
| SO | 06.01.2019 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| SO | 13.01.2019 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| SO | 20.01.2019 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| SO | 27.01.2019 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| SO | 03.02.2019 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| SO | 10.02.2019 | 10:15 | Orpundplatz | MTB oder Jogging | |
| Trainingslager Tenero 14.-17.02.19 | | | | | Anton |
| SO | 24.02.2019 | 10:15 | Orpundplatz | Rennrad-Training | |
| SO | 03.03.2019 | 10:15 | Orpundplatz | Rennrad-Training | |
| SO | 10.03.2019 | 10:15 | Orpundplatz | Rennrad-Training | |
| SO | 17.03.2019 | 10:15 | Orpundplatz | Rennrad-Training | |
| SO | 24.03.2019 | 10:15 | Orpundplatz | Rennrad-Training | |
| SO | 31.03.2019 | 10:15 | Orpundplatz | Rennrad-Training | |
| SA | 06.04.2019 | 14:00 | Messen | Strassenrennen | Anton |
| Frühlingspause | | | | | |
| DI | 16.04.2019 | 18:15 | Jumpinghost | Rennrad-Training | |
| FR | 19.04.2019 | 10:00 | Aarberg | 3-Seen-Tour | Anton |

Aktuelle Infos werden auf whatsapp RCOBTrainingsinfos bekanntgegeben.

Auskunft: Gilles, Anton

24.10.2018 AH