Semesterplan Koppeltraining HS18/19

Mittwoch, 19.9.18	Intervalle Intensiv	Yonca
Mittwoch, 26.9.18	Wednesday Team Challenge	Sonja
Mittwoch, 3.10.18	Intervalle Intensiv	Manu
Mittwoch, 10.10.18	Kraftausdauer Berg	Yonca
Mittwoch, 17.10.18	Saisonpause: Würfel-Wechseltraining Fartlek: Alle Techniken	Sonja
Mittwoch, 24.10.18	Kraftausdauer Berg	Yonca
Mittwoch, 31.10.18	Intervall extensiv: Fokus Kraft	Yonca
Mittwoch, 7.11.18	Intervall extensiv: Fokus Kraft	Yonca
Mittwoch, 14.11.18	GA 1 (B20 – R30 – B20) Kraftausdauer (Berg)	Sonja
Mittwoch, 21.11.18	GA 1 (B20 – R30 – B20) Kraftausdauer (Berg)	Manuela
Mittwoch, 28.11.18	Intervall extensiv: Fokus Kadenz	Manuela
Mittwoch, 5.12.18	Intervall extensiv (B15 – R15 – B10 – R15 – B15) Fokus auf Wechsel	Sonja
Mittwoch, 12.12.18	Intervall extensiv (B15 – R15 – B10 – R15 – B15) Fokus auf Wechsel	Sonja
Mittwoch, 19.12.18	Christmas-Special: 2er-Team-Ride Wettkampfsimulation: 4x2k all out	Manuela
Mittwoch, 26.12.18	AUSFALL , Weihnachten	
Mittwoch, 2.1.19	AUSFALL , Neujahr	
Mittwoch, 9.1.19	GA 2 (B20 – R30 – B20) Negative Split	Sonja
Mittwoch, 16.1.19	GA 2 (B20 – R30 – B20) Negative Split	Manu
Mittwoch, 23.1.19	GA 2 (B20 – R30 (7x2min) – B20) Kraftausdauer (Hügelläufe)	Sonja
Mittwoch, 30.1.19	GA 2 (B20 – R30 (7x2min) – B20) Kraftausdauer (Hügelläufe)	Manu
Mittwoch, 6.2.19	GA 2 (B20 – R30 (7x2min) – B20) Kraftausdauer (Hügelläufe)	Sonja
Mittwoch, 13.2.19	Wicked Wednesday: Wettkampfsimulation: 8x1k all out	Manu
Beginn FS 2019		

Wichtig: Alle TeilnehmerInnen bringen ihre eigene Uhr mit (Zeitintervall beim Laufen!). Bei Dunkelheit wird auf beleuchtetem Untergrund gelaufen, es empfiehlt sich aber, auch eine Stirnlampe mitzunehmen. Radschuhe: Die Indoor-Bikes haben nur SPD-System, kein Look-System.