

RSV RADSPORT / Trainingsprogramm 2010

Tag	Gruppe	Wann	Start	Treff	Hinweis
Montag	Tour	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 15 KM/H
Montag	Tour Plus	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 20 - 25 KM/H
Montag	Rennrad	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 25 KM/H
Mittwoch	Rennrad Plus	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 30 - 33 KM/H
Montag	MTB	April - September	18:00 - 20:00	RSV-Parkplatz	MTB-Treff, Gelände
Montag	Einrad	Ganzjährig	18:00 - 19:00	RSV-Halle	UC-Treff in der Halle
Montag	Indoor-cycling	Oktober - April	19:30 - 21:00	Sportpark Vöhringen	Rennradspezifisches Training auf Spinningmaschinen
Dienstag	Walking	Ganzjährig	8:00 - 9:00	Parkplatz Steinlesmühle	
Dienstag	Walking	Oktober - April	18:30 - 20:00	RSV-Halle	vorher Gymnastik
Mittwoch	Tour	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 18 KM/H
Mittwoch	Tour Plus	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 20 - 25 KM/H
Mittwoch	Rennrad	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 28 KM/H
Mittwoch	Rennrad Plus	April / September Mai - August	18:00 - 20:00 19:00 - 21:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 30 - 33 KM/H
Freitag	Indoor-cycling	Oktober - April	19:30 - 21:00	Sportpark Vöhringen	Rennradspezifisches Training auf Spinningmaschinen
Freitag	Walking	Ganzjährig	8:00 - 9:00	RSV-Parkplatz	
Samstag	Rennrad	Oktober / März November - Februar	15:30 - 17:30 13:30 - 15:30	RSV-Parkplatz	Ø bei 28 KM/H bei schlechten Verhältnissen MTB
Sonntag	Rennrad Plus	April - Oktober	9:00 - 12:00	RSV-Parkplatz	Ø bei 30 - 33 KM/H
INFO: * H. Hofmann 07307/23676 * J. Jacobs 07307/29672 * Franz Zeller 07309/2585 * Bernd Zell 07307/21674					
STAND 25.02.2010		rad@rsv-wullenstetten.de * www.rsv-wullenstetten.de > Abteilung > Radsport			ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN