

# RADSPORT IM RSV WULLENSTETTEN

# TRAINING



Montag+ Mittwoch	TOUR	RSV PARKPLATZ	APRIL + SEPTEMBER 18:00-20:00 MAI - AUGUST 19:00-21:00	MO. Ø BEI 15 KM/H MITT. Ø BEI 18 KM/H
Montag+ Mittwoch	TOUR PLUS	RSV PARKPLATZ	APRIL + SEPTEMBER 18:00-20:00 MAI - AUGUST 19:00-21:30	CA. 35 KM, Ø 20-25 KM/H
Montag+ Mittwoch	RENNRAD	RSV PARKPLATZ	APRIL + SEPTEMBER 18:00-20:00 MAI - AUGUST 19:00-21:30	MO. Ø BEI 25 KM/H, MITT. Ø BEI 28 KM/H
Montag+ Mittwoch	RENNRAD PLUS	RSV-PARKPLATZ	APRIL + SEPTEMBER 18:00-20:00 MAI - AUGUST 19:00-21:30	CA. 70-80 KM Ø BEI 30-32 KM/H
Sonntag		RSV PARKPLATZ	APRIL – OKTOBER 09:00-12:00	CA. 90-100 KM Ø BEI 30-34 KM/H
Samstag		RSV PARKPLATZ	OKTOB. + MÄRZ 15:30-17:30 NOVEMB. – FEBR. 13:30-15:30	CA. 50-60 KM Ø BEI 28 KM/H BEI SCHLECHTEN VERHÄLTNISSEN: MTB
Montag	MTB	RSV PARKPLATZ	APRIL – SEPTEMBER 18:00-20:00	MTB-TREFF, GELÄNDE
Montag	EINRAD	RSV-HALLE	GANZJÄHRIG 18:00-19:00	UC-TREFF IN DER HALLE
Montag + Freitag	INDOOR- CYCLING	SPORTPARK VÖHRINGEN	SEPTEMBER – APRIL 19:30-21:00	RENNRADSPEZIFISCHES TRAINING AUF SPINNING- MASCHINEN
Dienstag	WALKING GYMNASTIK	PARKPLATZ STEINLESMÜHLE	GANZJÄHRIG 08:00	CA. 1 STUNDE
Dienstag		RSV-HALLE	OKTOBER – APRIL 18:30	VORHER GYMNASTIK, CA. 1,5 STD.
Freitag		RSV-PARKPLATZ	GANZJÄHRIG 08:00	CA. 1 STUNDE



TOURENFAHRT

RENNRADLER

MTB

EINRAD

INDOOR-CYCLING

WALKING

GYMNASTIK