

# RADSPORT IM RSV WULLENSTETTEN

# TRAINING



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



TOURENFAHRT

RENNRADLER

MTB

EINRAD

INDOOR-CYCLING

WALKING

GYMNASTIK