

# Trainingsplan Rad



	Donnerstag, 4. März 2027	Freitag, 5. März 2027	Samstag, 6. März 2027	Sonntag, 7. März 2027	Montag, 8. März 2027	Dienstag, 9. März 2027	Mittwoch, 10. März 2027	Donnerstag, 11. März 2027	Freitag, 12. März 2027	Samstag, 13. März 2027							
07:00																	
07:30	individuelle Anreise z.b. Swiss Flug ZHR 6:55 - ALC 09:10																
08:00				Kraftraining für Radfahrer:innen		Swim	Kraftraining für Radfahrer:innen		Blackroll								
08:30																	
09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück							
09:30	Transport ins Hotel																
10:00																	
10:30				Bike Handeling													
11:00						Kraftraining für Radfahrer:innen											
11:30																	
12:00																	
12:30	Übernahme Rental Bikes																
13:00		GL-Ride Vall de Galinera 4 Std. 100km 1400HM	Long Ride Puerto Confrides 7 Std. 150km 3200HM	GL-Ride Port Bernia 3.5 Std. 65km 1000HM	GL mit Tempo am Berg Vall d' Ebo 4 Std. 70km 1400HM		GL-Ride + Intervalle Col de Rates 4 Std. 75km 1500HM	GL-Ride Vall de Galinera + Castel 4.5 Std. 100km 1400HM	GL-Ride Calp 4.5 Std. 100km 1500HM	Last Ride Xabia							
13:30						Bike Skills											
14:00	lockeres Einfahren Dénia 2 Std. 40km 500HM													Stretching			
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00				Upgrade to Long Ride	Upgrade to Long Ride					Abgabe Rental Bikes							
17:30	Bike Handeling	Kraftraining für Radfahrer:innen					Upgrade to Long Ride			Transport zum Flughafen							
18:00									Kraftraining für Radfahrer:innen								
18:30		Stretching		Stretching				Stretching									
19:00																	
19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen extern								
20:00										individuelle Rückreise z.b. Swiss Flug ALC 20:05 - ZHR 22:20							

individuelle Anreise  
z.b. Swiss Flug  
ZHR 17:00 - ALC 19:15