

# WOCHENPLAN VON DO-SO

## DONNERSTAG

- bis 14.30 Uhr: individuelle Anreise
- 15.00-17.00 Uhr: Kennenlern-Radausfahrt
- 18.30-20.00 Uhr: Abendessen
- ab 20.00 Uhr: Get-together, Besprechung der Folgetage & Gruppeneinteilung

## FREITAG

- ab 7.30 Uhr: Frühstück
- ab 9.30 Uhr: gemeinsame Radausfahrt (2 Leistungsgruppen)
- ab ca. 14 Uhr: Freizeit
- 17.00-18.00 Uhr: Pilates mit Julia Blum, Dipl. Pilatetrainerin
- 18.30-20.00 Uhr: Abendessen
- 20.00-21.00 Uhr: Schrauber-Workshop „Erste Hilfe für´s Rad“

## SAMSTAG

- ab 7.30 Uhr: Frühstück
- ab 9.30 Uhr: gemeinsame Radausfahrt (2 Leistungsgruppen)
- ab ca. 14 Uhr: Freizeit
- 18.30-20.00 Uhr: Abendessen
- 20.00-21.00 Uhr: Vortrag „Motivation & Mindset für Training und Rennen“ von Elena Roch, Dipl. Mentaltrainerin

## SONNTAG

- ab 7.30 Uhr: Frühstück
- ab 9.30 Uhr: gemeinsame Abschlussausfahrt (2 Leistungsgruppen)