



# Rollentraining in der Gruppe

**10. Nov 2011 bis 23. Feb 2012**

**Für Velofahrer und Triathleten**

Dunkelheit, Kälte, Schnee oder Regen sind nicht die idealen Bedingungen für ein sinnvolles Velotraining im Winter. Viele flüchten deshalb aufs Spinningbike oder auf die Velorolle. Gut so! Aber nutzt ihr das Rollentraining wirklich auch aus, um Technik, Kraft und konditionelle Faktoren zu schulen? Oder pedaliert ihr einfach etwas plan- und ratlos drauflos?

Wir zeigen euch jeweils am Donnerstagabend, wie ihr auf der Velorolle effizient trainiert. Erfahrene Athletinnen und Athleten des Team Tempo-Sport olivierbernhard führen mit euch ein strukturiertes Rollentraining durch. So startet ihr im Frühling besser denn je in die Outdoor-Saison.

Die geführten Rollentrainings beinhalten folgende Punkte (Rolle wird vor Ort zur Verfügung gestellt):

- Technischulung
- Vorstellung und Umsetzung verschiedener Trainingsformen
- Inputs und Feedbacks durch anwesenden Trainer

## **Termin & Ort**

Das geführte Rollentraining findet an folgenden 15 Donnerstagen statt:

10./17./24. November, 1./8./15./22. Dezember 2011, 5./12./19./26. Januar, 2./9./16./23. Februar 2011

Ort: Wiesenstr.11 in 8008 Zürich (Seefeld)

**Teilnahmegebühr:** CHF 22.- pro Person (inkl. Benutzung der Rolle), Bezahlung vor Ort bei Trainingsbeginn (10er-Abo: CHF 200.-/15er-Abo: CHF 290.-)

Infos & Anmeldung: **Die Platzzahl ist limitiert. Anmeldung und weitere Infos bitte direkt auf:**  
[www.spinningkino.ch](http://www.spinningkino.ch).