

# Rollentraining

## Techniktraining über Live-Stream

**Dezember 2020 und Januar 2021**

Die Velorolle ist ein sehr effizientes Trainingsmittel: Insbesondere ein gezieltes Techniktraining kann dich für die Outdoorsaison einen grossen Schritt weiterbringen. Allerdings wissen viele nicht, wie eine saubere Tritttechnik funktioniert und sinnvoll in ein Rollentraining eingebaut werden kann. Dies zeigen wir dir mit unseren gemeinsamen Rollentrainings, an denen du bequem von zuhause aus per Video-Stream teilnimmst.

### Schwerpunkte

- Gemeinsames Techniktraining mit den Basisübungen und Erklärungen dazu
- Gemeinsames Intervalltraining als Input für dein effizientes Rollentraining
- Tipps und Tricks sowie Empfehlungen für weiteres Training

### Termine (identischer Inhalt)

- Dienstag, 29. Dezember 2020, 18-19 Uhr
- Mittwoch, 13. Januar 2021, 18-19 Uhr
- Mittwoch, 20. Januar 2021, 19-20 Uhr
- Donnerstag, 28. Januar 2021, 19-20 Uhr

### Coach

Der Coach und Velofahrer Marcel Kamm führt euch live über den Video-Stream in das effiziente Rollentraining ein. Er verfügt über sehr grosse Erfahrung mit Rollentraining und trainiert seit Jahren selber regelmässig auf der Rolle.

### Kosten, Information und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Person CHF 25.-. Durchführung ab 3 Anmeldungen garantiert. Infos und Anmeldung (bitte gewünschtes Datum angeben): [marcel.kamm@tempo-sport.ch](mailto:marcel.kamm@tempo-sport.ch).