



In 12 Wochen auf das nächste Level!

Hier findest Du das ADAC Cyclclassics Rookie Programm.
12 Wochen, die Dich ganz weit nach vorne bringen!

In der Regel treffen wir uns mittwochs um 19 Uhr, freitags um 18 Uhr und sonntags nach Absprache.
Los geht's an verschiedenen Treffpunkten; zum Beispiel am Sperrwerk Rothenburgsort.

Woche 1	Freitag, 30.5.2025 Kick-off, Begrüßung, Vorstellung des Konzepts und der Trainer, Vorstellungsrunde der Teilnehmer, Ziele und Erwartungen.	Samstag, 31.5.2025 Sitzposition und Materialcheck, Radrennbahn	Sonntag, 1.6.2025 kurze Ausfahrt
Woche 2	Mittwoch, 4.6.2025 kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	Freitag, 6.6.2025 kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	Sonntag, 8.6.2025 Übungen zur Fahrtechnik
Woche 3	Mittwoch, 11.6.2025 Safer Cycling, allgemeine Fahrtechnik, Kurvenfahren, Fahren im Feld	Freitag, 13.6.2025 kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	Sonntag, 15.6.2025 kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache

Woche 4	Mittwoch, 18.6.2025 Radsport-Training in der Theorie. Wie trainiert man, was passiert im Körper?	Freitag, 20.6.2025 kurze bis mittlere Ausfahrt, Fahren in der Gruppe, Zeichensprache	Sonntag, 22.6.2025 Ausfahrt, Leistungsscheck
Woche 5	Mittwoch, 25.6.2025 Core-Training, Stabi-Übungen für Radfahrer*innen	Freitag, 27.6.2025 mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik	Sonntag, 29.6.2025 mittlere Ausfahrt, Schwerpunkt Fahrtechnik
Woche 6	Mittwoch, 2.7.2025 Vortrag: Grundlagen der Sportlerernährung	Freitag, 4.7.2025 mittellange Ausfahrt, Essen und Trinken auf dem Rad	Sonntag, 6.7.2025 lange Ausfahrt, evtl. RTF
Woche 7	Mittwoch, 9.7.2025 mittellange Ausfahrt	Freitag, 11.7.2025 mittellange Ausfahrt	Sonntag, 13.7.2025 lange Ausfahrt, evtl. RTF

Woche 8	Mittwoch, 16.7.2025 kurze Ausfahrt mit Intervallen 1 Ausdauer	Freitag, 18.7.2025 mittellange Ausfahrt	Sonntag, 20.7.2025 lange Ausfahrt, evtl. RTF
Woche 9	Mittwoch, 23.7.2025 K3, Intervalle; Kösterberggrunde	Freitag, 25.7.2025 mittellange Ausfahrt, flach	Sonntag, 27.7.2025 lange Ausfahrt, kuppig
Woche 10	Mittwoch, 30.7.2025 kurzes Training mit Tabata Intervallen	Freitag, 1.8.2025 mittellange Ausfahrt mit Ortsschildsprints	Sonntag, 3.8.2025 lange Ausfahrt mit Ortsschildsprints
Woche 11	Mittwoch, 6.8.2025 mittlere Ausfahrt – Blankenese rauf und runter	Freitag, 8.8.2025 mittlere Ausfahrt mit EBs	Sonntag, 10.8.2025 mittlere Ausfahrt, Strecken- besichtigung, Schlüssel- stellen, Taktik

Woche 12

13.8.2025

lange Ausfahrt mit Fabian Wegmann (sportlicher Leiter der Cycclassics), Speicher leer fahren, um in die Superkompensation zu kommen

15.8.2025

Radcheck, letzte
Besprechung

Sa, 16.8.2025

Race Setup:
gemeinsame Vorbelastung,
1h GA mit 5 min EB

Der große Tag!
Sonntag, 17.8.2025 – Eure ADAC
Cycclassics