

Allgemeiner Tagesablauf 7-Tage-Training 3.-10.Juli 2010

	In diesen Zeiten ist Nik normalerweise im Zelt anzutreffen. Sie können gut auf dem bereitstehenden Spinning-Bike mitrollen !
	Das sind die Ausfahrzeiten , der Start erfolgt normalerweise zur vollen Stunde. Wir befahren die Umgebung von Münsingen in einem Fahrtempo von 25-28 km/h , happige Steigungen werden selten sein.
	Schlafpausen (üppig, nicht ?)

	Rollenfahren im Zelt	Ausfahrten 1-3 h	Pausen	Schlemmen
00.00				
01.00				
02.00				
03.00	ab 03.30			
04.00				
05.00				
06.00				Zmorge
07.00				
08.00				
09.00				
10.00				
11.00				
12.00				
13.00			30 min	Zmittag
14.00				
15.00				
16.00				
17.00				
18.00				
19.00				
20.00				Znacht
21.00				
22.00				
23.00			23.30 Schluss	