

CYCLING AUSTRIA WORKOUTS



CYCLING AUSTRIA WORKOUTS



ANLEITUNG

Alle angebotenen Programmpunkte werden von den Nationaltrainern des ÖRVs abgehalten. Die CYCLING AUSTRIA WORKOUTS haben das Ziel, ein vielfältiges und abwechslungsreiches Training für Kader-Athletinnen, den Vereinen in den Bundesländern und jeder sportbegeisterten Person anzubieten.

Alle ZWIFT Termine und ZWIFT Rides werden auf der eCycling Austria Website bekannt gegeben. Die Zuschaltung erfolgt mittels dem eigenen ZWIFT Konto und einem pro Ride generiertem Link: www.e-cycling-austria.at

Das ÖRV Mobilitäts und Core Training wird über ZOOM abgehalten. Der Link bleibt für die gesamte Serie der gleiche. Das Meeting wird 10 Minuten vor der Aktivität gestartet.

<https://zoom.us/j/2362417871?pwd=YUZRakNnTjUweG8raXVtemMyWEUzd09>

Für Rückfragen steht Ihnen das Projektteam des ÖRVs jederzeit gerne zur Verfügung:

organisation@radsportverband.at

ZOOM Aktivitäten: <https://zoom.us/j/2362417871?pwd=YUZRakNnTjUweG8raXVtemMyWEUzd09>

ZWIFT RIDES: www.e-cycling-austria.at

FLYERALARM

Kronen
Zeitung

Z
ZWIFT

CYCLING AUSTRIA WORKOUTS

NOVEMBER 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1.
3.	4.	2.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	14. e-liga	15.
16. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	17. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	18. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	19. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	20.	21.	22.
23. 18:00-18:45 ÖRV Mobilität	24. 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	25. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	26. 18:00 – 19:00 ÖRV Core Training	27.	28. e-liga	29.
30. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität						

ZOOM Aktivitäten: <https://zoom.us/j/2362417871?pwd=YUZRaKNnTjUweG8raXVtemMyWEUzd09>

ZWIFT RIDES: www.e-cycling-austria.at

DEZEMBER 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	2. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	3. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	4.	5.	6.
7. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	8.	9. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	10. 18:00 – 19:00 ÖRV Core Training	11.	12.	13.
14. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	15. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	16. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	17. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	18.	19. e-liga	20.
21. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	22. 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	23. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	24.	25.	26.	27.
28.	29.	30.	31.			

 ZOOM Aktivitäten: <https://zoom.us/j/2362417871?pwd=YUZRaKNnTjUweG8raXVtemMyWEUzd09>

 ZWIFT RIDES: www.e-cycling-austria.at

CYCLING AUSTRIA WORKOUTS

JÄNNER 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				1.	2.	3.
4.	5.	6.	7. 18:00 – 19:00 ÖRV Core Training	8.	9.	10.
11. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	12. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	13. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	14. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	15.	16. e-liga	17.
18. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	19. 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	20. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	21. 18:00 – 19:00 ÖRV Core Training	22.	23. e-liga	24.
25. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	26. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	27. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	28. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	29.	30.	31.

ZOOM Aktivitäten: <https://zoom.us/j/2362417871?pwd=YUZRaKNnTjUweG8raXVtemMyWEUzd09>

ZWIFT RIDES: www.e-cycling-austria.at

FEBRUAR 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	2. 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	3. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	4. 18:00 – 19:00 ÖRV Core Training	5.	6. e-liga	7.
8. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	9. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	10. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	11. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	12.	13.	14.
15. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	16. 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	17. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	18. 18:00 – 19:00 ÖRV Core Training	19.	20. e-liga	21.
22. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	23. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	24. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	25. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	26.	27.	28.

ZOOM Aktivitäten: <https://zoom.us/j/2362417871?pwd=YUZRaKNnTjUweG8raXVtemMyWEUzd09>

ZWIFT RIDES: www.e-cycling-austria.at

MÄRZ 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	2. 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	3. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	4. 15:00 – 16:00 ÖRV Core Training	5.	6. e-liga	7.
8. 18:00 – 18:45 ÖRV Mobilität	9. 08:00 – 09:00 ÖRV Core Training 16:00 – 17:00 Kronen Zeitung Zwift Ride	10. 08:00 – 09:00 ÖRV Fat Burner	11. 19:00 – 20:00 ÖRV WorkOut	12.	13. e-liga	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

ZOOM Aktivitäten: <https://zoom.us/j/2362417871?pwd=YUZRaKNnTjUweG8raXVtemMyWEUzd09>

ZWIFT RIDES: www.e-cycling-austria.at