



TARTU RATTARALLI

Treeningplaan

1 NÄDAL

6. MAI

🕒 1 H 30 MIN
Rattasõit
kerge tempoga

8. MAI

🕒 1 H 30 MIN
Rattasõit
keskmise tempoga

10. MAI

🕒 2 H
Rattasõit
kerge tempoga

2 NÄDAL

13. MAI

🕒 1 H 30 MIN
Rattasõit
kerge tempoga

15. MAI

🕒 1 H 30 MIN
Rattasõit
keskmise tempoga

17. MAI

🕒 2–2:30 H
Rattasõit
kerge tempoga või
Rattaralli ühistreening

3 NÄDAL

20. MAI

🕒 1 H 30 MIN
Rattasõit
kerge tempoga

22. MAI

🕒 1 H 30 MIN
Rattasõit
kiirema tempoga

24. MAI

🕒 2–2:30 H
Rattasõit
kerge tempoga

4 NÄDAL

27. MAI

🕒 1 H 30 MIN
Rattasõit
kiirema tempoga

29. MAI

🕒 1–1:30 H
Rattasõit
kerge tempoga

1. JUUNI

TARTU
RATTARALLI