

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
26.08.-01.09.	10:00 Hill		9:00 All Terrain	9:00 Fatburner		12:00 Intervall
	17:00 Intervall				17:00 Fatburner	Anja
	18:30 Criss Cross	19:00 High End	19:00 Low End	19:00 Hill		
02.09.-08.09.	10:00 All Terrain		9:00 High End	9:00 Hill		12:00 Hill
	17:00 High End				17:00 Intervall	Jule
	18:30 All Terrain	19:00 Intervall	19:00 All Terrain	19:00 Fatburner		
09.09.-15.09.	10:00 Intervall		9:00 Fatburner	9:00 All Terrain		12:00 All Terrain
	17:00 Fatburner				17:00 Hill	Anja
	18:30 Hill	19:00 Fatburner	19:00 Hill	19:00 All Terrain		
16.09.-22.09.	10:00 Fatburner		9:00 Intervall	9:00 High End		12:00 Intervall
	17:00 All Terrain				17:00 Race Day	Aggy
	18:30 Intervall	19:00 Hill	19:00 Fatburner	19:00 Intervall		
23.09.-29.09.	10:00 High End		9:00 All Terrain	9:00 Intervall		12:00 All Terrain
	17:00 Low End				17:00 All Terrain	Jule
	18:30 Race Day	19:00 Criss Cross	19:00 Intervall	19:00 Hill		

Was erwartet Euch beim Indoor-Cycling in den verschiedenen Stunden?

Low End Endurance (LEE)	Grundlagenausdauertraining; Aktivierung des Fettstoffwechsels – der Körper lernt auf seine Fettreserven zurückzugreifen	Herzfrequenzen (HF) 65 – 75% der HFmax
High End Endurance (HEE)	Training zur Verbesserung der Fitness; überwiegend aerobes Training	HF 75 – 85% der HFmax
Hill	Training am Berg; Verbesserung der Kraftausdauer. Im Unterschied zur HEE werden langsamere Trittfrequenzen mit höherem Kraftaufwand trainiert.	HF 75 – 85% der HFmax
Intervall	Rhythmischer Wechsel zwischen Belastung und Entspannung. Ziel: Förderung der schnellen Erholungsfähigkeit nach einer hohen Belastung.	Die HF können zwischen 65 und ca. 90% der HFmax liegen
All Terrain	Simulation der „klassischen Radtour“ im Gelände	HF zwischen 65 und 85% der HFmax
Fatburner	Optimiertes Training zur maximalen Fettverbrennung.	Dauermethode bei ca. 80% der HFmax
Criss – Cross	Mischung aus 2 verschiedenen Intensitätsprofilen; z.B. High End Endurance und Hill	
Criterium	Simulation des 1 Tages-Rennens – es wird mehrfach der gleiche „Rundkurs“ durchfahren	
Crescendo	Stufenweise ansteigendes Belastungsniveau -ähnlich einer Pyramide- Es können eine oder mehrere Pyramiden gefahren werden	65 bis ca. 90% der HFmax
Technik-Training	Training zur Verbesserung der einzelnen Fahrtechniken	
Race Day	Wettkampftraining – die „Stunde der Wahrheit“ Für Anfänger nur bedingt geeignet!	HF > 80% der HFmax