

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
01.03.						12:00 All Terrain Martina (90 Minuten)
02.-08.03.	10:00 All terrain			9:00 Hill		12:00 Intervall Jule
	18:00 All terrain	19:00 Hill	19:00 Grundlagen	19:00 Intervall	17:00 Intervall	
09.-15.03.	10:00 Grundlagen			9:00 Intervall		12:00 Hill Jule
	18:00 Grundlagen	19:00 Intervall	19:00 All terrain	19:00 Hill	17:00 All terrain	
16.-22.03.	10:00 Hill			9:00 Grundlagen		12:00 All Terrain Jule
	18:00 Hill	19:00 Grundlagen	19:00 Intervall	19:00 All Terrain	17:00 Hill	
23.-29.03.	10:00 Intervall			9:00 All terrain		12:00 Intervall Martina
	18:00 Intervall	19:00 All terrain	19:00 Hill	19:00 Grundlagen	17:00 Grundlagen	

Was erwartet Euch beim Indoor Cycling in den verschiedenen Stunden?

Grundlagenausdauer (I oder II)

Aktivierung des Fettstoffwechsels; Verbesserung der Fitness; Herzfrequenzen (HF) zwischen überwiegend aerobes Training 65 und 75% der HFmax oder 75 und 85% der HFmax

Hill

Training am Berg; Verbesserung der Kraftausdauer HF 75 – 85% der HFmax

Intervall

Rhythmischer Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen Die HF können zwischen 65 und ca. 90% der HFmax liegen

All terrain

Simulation der "klassischen Radtour" im Gelände (Fahrtspiel) HF zwischen 65 und 85% der HFmax

Race Day

Wettkampftraining – die „Stunde der Wahrheit“ HF > 80% der HFmax
Für Anfänger nur bedingt geeignet!