

Wochenplan:**Indoor Cycling**

Montag:	Basic 1
Dienstag:	Fartlek
Mittwoch:	Hill
Donnerstag:	Ownzone
Freitag:	Basic 2
Samstag:	Intervall

Erklärung:

65 – 80% Herzfrequenz Einsteigerstunde, in der die Techniken erklärt werden und die Einsteiger angeleitet werden müssen. Fortgeschrittene müssen dafür Toleranz zeigen. Es werden keine Jumps gefahren!!!

Basic 1:

65 – 80% Herzfrequenz
Einsteigerstunde, in der die Techniken erklärt werden und die Einsteiger angeleitet werden müssen. Es werden Jumps gefahren!!!

Basic 2:

65 – 85% Herzfrequenz
Fortgeschrittenenstunde, in der alle Techniken gefahren werden!!!

Fartlek:

75 – 85% Herzfrequenz
Anspruchsvolle Fortgeschrittenenstunde, in der nur Berge gefahren werden.

Hill:

Basic – 65 – 85% Herzfrequenz
Es werden alle Techniken gefahren und in der Pulsuhr das Profil Basic eingestellt.

Ownzone:

Hard – 75 – 92% Herzfrequenz
Es werden alle Techniken gefahren und in der Pulsuhr, zwischen dem Profil Light und Hard gewechselt.

Intervall:

Extensives Intervall – 65 – 85% Herzfrequenz
Entspannung 3 min. und Anspannung 6 min.

Alle 3 Monate wird ein intensives Intervall gefahren!!!
Dieses wird auf dem Stundenplan im bodyheat vermerkt!!!

Intensives Intervall – 75 – 95 % Herzfrequenz
Entspannung 6 min. und Anspannung 3 min.