

Indoor Cycling

Wochenplan

Montag:	Basic 1 - 20:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag:	Fartlek - 18:30 bis 19:30 Uhr
Mittwoch:	Hill - 20:30 bis 21:30 Uhr
Donnerstag:	Ownzone - 18:30 bis 20:00 Uhr
Freitag:	Basic 2 - 17:00 bis 18:00 Uhr

Ende jeden Monats werden wir eine Cycling Schnupperstunde anbieten.

Datum und Uhrzeit findet ihr am schwarzen Brett.

Super für Interessierte und Neueinsteiger!!!

Erklärung:

- Basic 1:** 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 2:** 65 – 80% Herzfrequenz Einsteigerstunde, in der die Techniken erklärt werden und die Einsteiger angeleitet werden müssen. Es werden Jumps gefahren!!!
- Fartlek:** 65 – 85% Herzfrequenz Fortgeschrittenenstunde, in der alle Techniken gefahren werden!!!
- Hill:** 75 – 85% Herzfrequenz Anspruchsvolle Fortgeschrittenenstunde, in der nur Berge gefahren werden.
- Ownzone:** Basic – 65 – 85% Herzfrequenz Es werden alle Techniken gefahren und in der Pulsuhr das Profil Basic eingestellt.
- 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.

Schwierigkeitsstufen:

- 1 Basic 1 + Basic 2**
- 2 Fartlek + Ownzone (da 90 minütiger Kurs)**
- 3 Hill + Intervall (zwischen 2 + 3)**