

# Indoor-Cycling-Kursplan für November 2022



T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

Bitte ab 2 Stunden vor Kursbeginn per PROFIT-app oder vor Ort anmelden

Wochentag:	Datum:	Uhrzeit:	Kurs-Profil:	Herzfrequenz:	Instruktor:
Dienstag	01.	18:30 - 19:30	Feiertag, KEIN KURS		
Donnerstag	03.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	06.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	08.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	10.	18:45 - 19:45	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	13.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	15.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	16.	18:30 - 19:00	Einsteigerkurs	65 - 75% MHF	Sören
Donnerstag	17.	18:45 - 19:45	hill	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	20.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	22.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	24.	18:45 - 19:45	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	27.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	29.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina

## Unsere Schwinn-cycling-Kursprofile:

low-end-endurance:	Grundlagenausdauertraining / Fettstoffwechsel
intervall:	Optimierung der Leistungsfähigkeit
high-end-endurance:	Verbesserung der Fitness /Steigerung der Leistungsfähigkeit
hill:	Verbesserung der Kraftausdauer
fartlek:	Überraschendes Fahrtspiel mit der Geschwindigkeit

## Für die Teilnahme an unseren ic-Kursen benötigst Du:

Eine Polar-Pulsuhr mit Bluetoothfunktion oder Polar H7/H9/H10 Sender mit Gurt (kann an der Theke ausgeliehen werden), Trinkflasche, Handtuch, Sportschuhe und enganliegende Sportbekleidung  
Wir arbeiten ausschließlich mit Herzfrequenzmessern, und machen es damit möglich, geplant und zielgerichtet zu trainieren!!

Falls Du Neueinsteiger bist, melde Dich bitte 10 Minuten vorm Kurs beim Instructor