

Indoor-Cycling-Kursplan für Mai 2023



T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830

Bitte ab 24 Stunden vor Kursbeginn per PROFIT-app oder vor Ort anmelden

Wochentag:	Datum:	Uhrzeit:	Kurs-Profil:	Herzfrequenz:	Instruktor:
Dienstag	02.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	04.	18:45 - 19:45	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	07.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	09.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	11.	18:45 - 19:45	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Sonntag	14.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	16.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	18.	18:45 - 19:45	KEIN KURS		
Sonntag	21.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	23.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	25.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	28.	10:00 - 11:00	KEIN KURS		
Dienstag	30.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 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