

T1 Cycling-Kursplan

T1 Gesundheitszentrum
 Birlenbacher Hütte 18 57078
 Siegen-Geisweid
 Tel. 0271/85830



Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8:00-21:00 Uhr, Sa: 9:00-18:00 Uhr, So: 9:00-18:00 Uhr, Feiertags: 9:00-12:00 Uhr

04/22

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs-Profil	Herzfrequenzzone	Instruktor
Sonntag	03.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Irina
Montag	04.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	06.	09:30 - 10:30	Einsteigerkurs Cycling am Morgen	65 - 75% MHF	Andrea
Donnerstag	07.	18:00 - 19:00	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	07.	19:15 - 20:15	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	10.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Andrea
Montag	11.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	13.	09:30 - 10:30	Einsteigerkurs Cycling am Morgen	65 - 75% MHF	Andrea
Donnerstag	14.	18:00 - 19:00	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	14.	19:15 - 20:15	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	17.	10:00 - 11:00	FEIERTAG KEIN KURS		
Montag	18.	18:30 - 19:30	FEIERTAG KEIN KURS		
Mittwoch	20.	09:30 - 10:30	Einsteigerkurs Cycling am Morgen	65 - 75% MHF	Andrea
Donnerstag	21.	18:00 - 19:00	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	21.	19:15 - 20:15	hill	75 - 85% MHF	Irina
Sonntag	24.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 75% MHF	Sören
Montag	25.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	27.	09:30 - 10:30	Einsteigerkurs Cycling am Morgen	65 - 75% MHF	Moni
Donnerstag	28.	18:00 - 19:00	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	28.	19:15 - 20:15	fartlek	65 - 85% MHF	Sören

ACHTUNG

Auf Grund der aktuellen Lage können Kurse und Kurszeiten kurzfristig angepasst werden

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