

Indoor-Cycling-Kursplan für Februar 2024



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:
Donnerstag	01.	18:45 - 19:45	hill	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	04.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	06.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	07.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Donnerstag	08.	18:45 - 19:45	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	11.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	13.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	14.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	15.	18:45 - 19:45	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Sonntag	18.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	20.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	21.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	22.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	25.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	27.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	28.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	29.	18:45 - 19:45	intervall	65 - 85% MHF	Sören

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 min. 10 Minuten vorm Kurs beim Instructor