

# Indoor-Cycling-Kursplan für Januar 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:
Dienstag	02.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	03.	19:15 - 20:15	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Andrea
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
Mittwoch	10.	19:15 - 20:15	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Andrea
Donnerstag	11.	18:45 - 19:45	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
<b>Sonntag</b>	<b>14.</b>	<b>09:30 - 10:30</b>	<b>Kurs-Special*</b>	<b>65 - 85% MHF</b>	<b>T1-ic-Team</b>
Dienstag	16.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	17.	19:15 - 20:15	intervall	65 - 85% MHF	Andrea
Donnerstag	18.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
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
Mittwoch	24.	19:15 - 20:15	hill	75 - 85% MHF	Andrea
Donnerstag	25.	18:45 - 19:45	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	28.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	30.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Mittwoch	31.	19:15 - 20:15	fartlek	65 - 85% MHF	Andrea

**\*Achtung, Eintragung für dieses Kurs-Special nur in der Liste im T1 möglich!!!**

## 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