

Indoor-Cycling-Kursplan für Dezember 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:
Donnerstag	01.	18:00 - 19:00	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Donnerstag	01.	19:15 - 20:15	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Sonntag	04.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	06.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	08.	18:00 - 19:00	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	08.	19:15 - 20:15	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	11.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	13.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	14.	18:30 - 19:00	Einsteigerkurs	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	15.	18:00 - 19:00	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	15.	19:15 - 20:15	intervall	65 - 85% 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
Donnerstag	22.	18:00 - 19:00	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	22.	19:15 - 20:15	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	25.	10:00 - 11:00	Feiertag, KEIN KURS		
Dienstag	27.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	29.	18:00 - 19:00	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Donnerstag	29.	19:15 - 20:15	high-end-endurance	75 - 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 10 Minuten vorm Kurs beim Instructor