

# Indoor-Cycling-Kursplan für März 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:
Donnerstag	02.	18:45 - 19:45	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Sonntag	05.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	07.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	09.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	12.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	14.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	16.	18:45 - 19:45	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	19.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	21.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	23.	18:45 - 19:45	hill	75 - 85% MHF	Sören
<b>Samstag</b>	<b>25.</b>	<b>15:00 - 17:00</b>	<b>2h Frühlings-Special</b>	<b>65 - 85% MHF</b>	<b>Irina/Sören</b>
Sonntag	26.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	28.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	30.	18:45 - 19:45	fartlek	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 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