

Indoor-Cycling-Kursplan für August 2022



T1-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

Wochentag:	Datum:	Uhrzeit:	Kurs-Profil:	Herzfrequenz:	Instruktor:
Montag	01.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	04.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	07.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Sören
Montag	08.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	11.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	14.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Irina
Montag	15.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	18.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	21.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Moni
Montag	22.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	25.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Sonntag	28.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	Andrea
Montag	29.	18:30 - 19:30	intervall	65 - 85% MHF	Irina

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