

Indoor-Cycling-Kursplan für Januar 2023



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: |
|-----------------|------------|----------------------|------------------------|---------------------|--------------|
| Dienstag | 03. | 18:30 - 19:30 | low-end-endurance | 65 - 75% MHF | Irina |
| Donnerstag | 05. | 18:00 - 19:00 | intervall | 65 - 85% MHF | Sören |
| Donnerstag | 05. | 19:15 - 20:15 | intervall | 65 - 85% MHF | Sören |
| Sonntag | 08. | 10:00 - 11:00 | sunday-morning-cycling | 65 - 85% MHF | T1-ic-Team |
| Dienstag | 10. | 18:30 - 19:30 | high-end-endurance | 75 - 85% MHF | Irina |
| Donnerstag | 12. | 18:00 - 19:00 | hill | 75 - 85% MHF | Sören |
| Donnerstag | 12. | 19:15 - 20:15 | hill | 75 - 85% MHF | Sören |
| Sonntag | 15. | 10:00 - 11:00 | sunday-morning-cycling | 65 - 85% MHF | T1-ic-Team |
| Dienstag | 17. | 18:30 - 19:30 | intervall | 65 - 85% MHF | Irina |
| Mittwoch | 18. | 18:30 - 19:00 | Einsteigerkurs | 65 - 75% MHF | Sören |
| Donnerstag | 19. | 18:00 - 19:00 | fartlek | 65 - 85% MHF | Sören |
| Donnerstag | 19. | 19:15 - 20:15 | fartlek | 65 - 85% MHF | Sören |
| Sonntag | 22. | 10:00 - 11:00 | sunday-morning-cycling | 65 - 85% MHF | T1-ic-Team |
| Dienstag | 24. | 18:30 - 19:30 | hill | 75 - 85% MHF | Irina |
| Donnerstag | 26. | 18:00 - 19:00 | low-end-endurance | 65 - 75% MHF | Sören |
| Donnerstag | 26. | 19:15 - 20:15 | low-end-endurance | 65 - 75% MHF | Sören |
| Sonntag | 29. | 10:00 - 11:00 | sunday-morning-cycling | 65 - 85% MHF | T1-ic-Team |
| Dienstag | 31. | 18:30 - 19:30 | fartlek | 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