

Indoor-Cycling-Kursplan für Dezember 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:
Sonntag	03.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	05.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	06.	19:15 - 20:15	hill	75 - 85% MHF	Andrea
Donnerstag	07.	18:45 - 19:45	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Sonntag	10.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	12.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Mittwoch	13.	19:15 - 20:15	fartlek	65 - 85% MHF	Andrea
Donnerstag	14.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	17.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	19.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Mittwoch	20.	19:15 - 20:15	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Andrea
Donnerstag	21.	18:45 - 19:45	intervall	65 - 85% MHF	Sören
Sonntag	24.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	26.	18:30 - 19:30	KEIN KURS		
Mittwoch	27.	19:15 - 20:15	KEIN KURS		
Donnerstag	28.	18:45 - 19:45	hill	75 - 85% MHF	Sören
Sonntag	31.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team

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