



# INDOOR-CYCLING



## Kursplan Juni 2017

Tag Datum	Montag 18.00 bis 19.00 Uhr	Tag Datum	Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr	Tag Datum	Freitag 19.30 bis 20.30 Uhr
--	--	--	--	02.	Intervall
05.	Open-Class	06.	Kraft-Ausdauer	09.	Kraft-Ausdauer
12.	Kraft-Ausdauer	13.	Intervall	16.	Intervall
19.	Intervall	20.	Open-Class	23.	Open-Class
26.	Power-Cycling	27.	Power-Cycling	30.	Power-Cycling

### Herzfrequenzbereiche:

Power-Cycling = 65% bis 92%

Kraft-Ausdauer = 75% bis 85%

Intervall = 65% bis 92%

HIIT (Hochintensives Intervalltraining) = 65% bis 92%

Open-Class = 65% bis 85%

**Jeweils gemessen von der maximalen Herzfrequenz (Hfmax)**

**Infos zur Individuellen Trainingssteuerung geben die Cycling Trainer!**



### Das Trainerteam:

Montag: Sandra

Dienstag: Michael

Freitag: Andreas

Änderungen vorbehalten!

**Specials werden mit Aushang rechtzeitig angekündigt!**