

Spinning-Kursplan Januar



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse
01.01. - 06.01.	Keine Kurse		Geschlossen				10.30-11.30	OwnZone					12.00-13.00	Intervall
							19.00-20.00	Strength	18.00-19.00	Endurance				
					20.00-21.00	Intervall 2								
07.01. - 13.01.							10.30-11.30	OwnZone					12.00-13.00	Intervall
	18.00-19.00	Intervall 1	19.00-20.00	Strength			19.00-20.00	Intervall 2	18.00-19.00	Strength				
					20.00-21.00	Endurance								
14.01. - 20.01.							10.30-11.30	OwnZone					12.00-13.00	Intervall
	18.00-19.00	Intervall 2	19.00-20.00	Intervall 2			19.00-20.00	Strength	18.00-19.00	Endurance				
					20.00-21.00	Intervall 1								
21.01. - 27.01.							10.30-11.30	OwnZone					12.00-13.00	Intervall
	18.00-19.00	Intervall 1	19.00-20.00	Intervall 2			19.00-20.00	Strength	18.00-19.00	Endurance				
					20.00-21.00	Intervall 2								
28.1. - 31.01							10.30-11.30	OwnZone						
	18.00-19.00	Intervall 2	19.00-20.00	Strength			19.00-20.00	Strength						
					20.00-21.00	Endurance								

Endurance Energy Zones®

Während der gesamten Trainingseinheit bleiben wir im Sattel. Ausdauertraining fordert den Körper durch das Ziel, eine konstante Position und eine gleichmäßige Herzfrequenz über einen langen Zeitraum zu erhalten, physiologisch und psychisch gleichermaßen. Dies verbessert die mentale Disziplin genauso wie die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit. Gelegentlich wird aufgestanden, um die Beine zu lockern, aber es wird nicht länger als 30 Sekunden im stehen gefahren. .

Widerstand: Leicht bis mäßig

Trittfrequenz: 80-104 U / min Intensität: 65%-75% der maximalen Herzfrequenz

Häufigkeit: 3-4 mal pro Woche

Intervall 1 Energy Zones®

Das Fazit: Ausdauertraining ist Ihre Grundlage und sollte den Großteil Ihrer Trainings ausmachen.

Der Vorteil: Kürzere Genesungszeiten, höherer Fettstoffwechsel und eine niedrigere Ruheherzfrequenz.

Widerstand: Leicht bis mäßig

Trittfrequenz: 80-108 U / min Intensität: 65% -80% der maximalen Herzfrequenz

Häufigkeit: 3-4 mal pro Woche

Strength Energy Zones®

Die Übersicht: Mit hohem Widerstand und einer langsameren Trittfrequenz schweben Sie zwischen aeroben und anaeroben Zonen.

Der Gewinn: Tone deine Beine und baue deine mentale Stärke.

Widerstand: Mäßig bis schwer

Trittfrequenz: 60-80 U / min Intensität: 75% -85% der maximalen Herzfrequenz

Häufigkeit: 1-2 Mal pro Woche, nachdem Sie eine starke aerobe Basis aufgebaut haben

Intervall 2 -Energiezonen®

The lowdown: Alternative Geschwindigkeits- und Energiestöße mit Erholung.

Der Vorteil: Sie erhöhen Ihre aerobe und anaerobe Kapazität, was zu einer gesteigerten Ausdauer und Ausdauer führt.

Widerstand: Leicht bis schwer

Trittfrequenz : 60-110 U / m Intensität: 65% -92% der maximalen Herzfrequenz

Häufigkeit: 1 Mal pro Woche, nachdem Sie eine starke aerobe Basis aufgebaut haben

Race Day Energy Zones®

The lowdown: Fordere deinen Körper heraus und zelebriere deine Stärke.

Der Gewinn: Training an oder über anaerobe Schwelle lehrt Ihren Körper, bei höheren Intensitäten zu leisten.

Widerstand: Mäßig bis schwer

Trittfrequenz : 60-110 U / min Intensität: 80% -92% maximale Herzfrequenz

Häufigkeit: Monatlich