

Spinning-Kursplan März

Woche	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse	Zeit	Kurse
02.03 - 08.03.												12.00-13.00	Intervall	
	18.00-19.00	Intervall 1			19.00-20.00	Intervall 1	18.00-19.00	Endurance						
09.03. - 15.03.												12.00-13.00	Intervall	
	18.00-19.00	Strength			19.00-20.00	Intervall 2	18.00-19.00	Intervall 1						
16.03. - 22.03.												12.00-13.00	Intervall	
	18.00-19.00	Intervall 2			19.00-20.00	Strength	18.00-19.00	Endurance						
23.03. - 29.03.												12.00-13.00	Intervall	
	18.00-19.00	Intervall 1			19.00-20.00	Intervall 1	18.00-19.00	Intervall 1						
30.03. - 31.03.														
	18.00-19.00	Intervall 2												

01.03.20 Intervall

Endurance / Ausdauer/

Stunden mit der Bezeichnung *Endurance / Ausdauer* sind gleichzeitig auch **Anfänger-** bzw. **Einsteigerstunden**. Es wird ausschließlich mit leichten Grundfahrtechniken gearbeitet, so daß keinerlei SPINNING® – Erfahrung von Nöten ist. Trainiert wird in einem Herzfrequenzbereich von 60%-75% der max. Herzfrequenz.

Beispiel für einen 30jährigen Mann:

$$\text{☒ } 220 - 30 = 190 \text{ (theoretische max. HF)}$$

$$\text{☒ } 190 * .60 = 114 \text{ und } 190 * .75 = 142,5$$

Die ideale Trainingsfrequenz liegt bei einem 30jährigen Mann (theoretisch) also in einem Bereich von 114 – 142 Schlägen pro Minute.

Bei einem SPINNING® – Ausdauertraining verbraucht der Körper während der Belastung seine Energie sehr gleichmäßig, wodurch die Trainingseffizienz gesteigert wird.

In dieser Energiezone verbraucht der Körper **hauptsächlich Fett** und bei einem regelmäßigen Training wird der Fettstoffwechsel sehr stark angeregt. Die Zeit, bis der Körper auf die Fettreserven zurückgreift, verkürzt sich kontinuierlich und es werden **bis zu 60%** der verbrauchten Energie aus den Fettreserven gewonnen.

Das Ziel in den SPINNING® – Ausdauerstunden ist eine Steigerung der aeroben Leistungsfähigkeit unter Einbeziehung einer maximalen Fettverbrennung. Unser Körper, unsere Muskulatur und unser Herz arbeiten kontinuierlich und rhythmisch in einem Bereich, in dem der Sauerstoff effizient eingesetzt werden kann.

Wir verbessern unsere Gesundheit, unser Herz-Kreislauf-System und **die Pfunde schmelzen** dahin. Eine **Pulsuhr** ist sehr empfehlenswert.

Auch für Fortgeschrittene oder die sogenannten Cracks sind diese Stunden eine Pflichtübung.

Ohne Ausdauer keine Power!

Strength / Kraft

Stunden mit der Bezeichnung *Strength / Kraft* sind bedingt auch für Anfänger bzw. Einsteiger geeignet. Hier stehen die sogenannten Bergfahrtechniken im Vordergrund. Trainiert wird in einem Bereich von 75%-85% der max. Herzfrequenz.

Beispiel für einen 30jährigen Mann:

$$\text{☒ } 220 - 30 = 190 \text{ (theoretische max. HF)}$$

$$\text{☒ } 190 * .75 = 142,5 \text{ und } 190 * .85 = 161,5$$

Die ideale Trainingsfrequenz liegt bei einem 30jährigen Mann (theoretisch) also in einem Bereich von 142 – 161 Schlägen pro Minute.

Auch bei einem SPINNING® – Krafttraining verbraucht der Körper seine Energie sehr gleichmäßig. In dieser Energiezone werden **hauptsächlich Kohlenhydrate** verbraucht und der Fettanteil der verbrauchten Energie geht zurück auf ca. **35%-40%**. Durch das gleichmäßige Fahren mit Widerstand stellt dieses Training eine optimal – gleichbleibende Belastung für Bauch-, Rumpf-, Bein- und Pomuskulatur dar.

Auch in den SPINNING® – Kraftstunden arbeiten wir im aeroben Bereich. Das Ziel der SPINNING® – Kraftstunden ist (neben jeder Menge Fun) eine Kräftigung und Formung der Muskulatur. Es geht hier allerdings nicht um Aufbau von Muskelmasse. Auch bei häufigen Besuchen von SPINNING® – Kraftstunden bekommt man keine **"dicken Beine"** sondern eher einen **"Knack-Arsch"** .

Richtig ausgeübt stellt das SPINNING® – Krafttraining eine Möglichkeit dar, Kraft aufzubauen und dabei die Gelenke zu schonen.

Auch hier ist das Tragen einer **Pulsuhr** zu empfehlen.

Interval (1) extensiv

Stunden mit der Bezeichnung *Interval ext.* sind für alle Teilnehmer. Hier arbeiten wir mit allen Techniken, die das SPINNING® – Programm zu bieten hat. Trainiert wird in einem Bereich von 65%-80% der max. Herzfrequenz.

Beispiel für einen 30jährigen Mann:

☞ $220 - 30 = 190$ (theoretische max. HF)

☞ $190 * .65 = 123,5$ und $190 * .85 = 152$

Die ideale Trainingsfrequenz liegt bei einem 30jährigen Mann (theoretisch) also in einem Bereich von 123 – 152 Schlägen pro Minute.

In diesen Stunden verbraucht der Körper sowohl Fett als auch Kohlenhydrate. Der Fettanteil liegt bei ca. **45%-50%** der verbrauchten Energie.

Da sowohl die oberen als auch die unteren Bereiche der Herzfrequenz angesprochen werden, stellt das SPINNING® – Intervalltraining eine ideale Möglichkeit dar, das gesamte Herz-Kreislauf-System zu trainieren und zu verbessern. Eine hohe Belastung und eine rasche Entspannung wechseln sich harmonisch ab; und ganz nebenbei ist der **Faktor Spaß** in diesen Stunden am größten.

Da immer wieder zwischen An- und Entspannung gewechselt wird, stellt sich ziemlich schnell eine deutliche **Verbesserung der Entspannungsfähigkeit** ein.

Es wird im aeroben Bereich trainiert. Aus diesem Grund ist es in den SPINNING® – Intervallstunden besonders empfehlenswert eine **Pulsuhr**

Listen to your heart and get strong!

Interval (2) intensiv

Stunden mit der Bezeichnung *Interval int.* sind für alle **Teilnehmer mit SPINNING® – Erfahrung** (mindestens 4-6 Wochen). Hier arbeiten wir mit allen Techniken, die das SPINNING® – Programm zu bieten hat. Trainiert wird in einem Bereich von 65%-92% der max. Herzfrequenz.

Beispiel für einen 30jährigen Mann:

🗄 220 – 30 = 190 (theoretische max. HF)

🗄 190 * .65 = 123,5 und 190 * .92 = 174,8

Die ideale Trainingsfrequenz liegt bei einem 30jährigen Mann (theoretisch) also in einem Bereich von 123 – 175 Schlägen pro Minute.

In diesen Stunden verbraucht der Körper sowohl Fett als auch Kohlenhydrate. Der Fettanteil liegt bei ca. **45%-50%** der verbrauchten Energie.

Der Körper wird mehrmals in dieser Stunde an seine Leistungsgrenze von 92% herangeführt. Entscheidend ist die Erholungsfähigkeit des Herzens. Durch regelmäßiges Training wird diese Fähigkeit immer besser und benötigt immer weniger Zeit.

Es wird größtenteils im aeroben Bereich trainiert aber auch der anaerobe Bereich wird beansprucht. Aus diesem Grund ist es in den SPINNING® – Intervallstunden besonders empfehlenswert eine **Pulsuhr** zu tragen.

Race – Day:

Der Race – Day ist ein ganz besonders highlight . Hier geht es richtig zur Sache. Entgegen allen anderen Stunden geht es hier um einen Wettkampf zwischen den Teilnehmern. Gefahren wird in einem Bereich von 80%-92% der max. HF. Außer Pause machen und langsam fahren ist hier alles erlaubt – ein echtes Erlebnis! Der Phantasie und Kreativität der Trainer und der Teilnehmer sind hier keine Grenzen gesetzt.

Stunden mit der Bezeichnung *Free Ride* können auch von den Teilnehmern genutzt werden um ganz spezielle Wünsche zu äußern wie z.B. Musik, Fahren mit geschlossenen oder verbundenen Augen, Stunden bei Kerzenlicht, Mitternachtsstunden oder aber auch Marathon.

Everything goes!

