



Woche	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Datum	18.12 – 24.12.17	25.12 – 31.12.17	01.01 – 07.01.18	08.01 – 14.01.18	15.01 – 21.01.18	22.01 – 28.01.18	29.01 – 04.02.18	04.02 – 11.02.18	12.02 – 18.02.18	19.02 – 25.02.18	26.02 – 04.03.18	05.03 – 11.03.18	12.03 – 18.03.18
Montag 09:30-10:20	Fartlek	1. Weihnachtstag	Neujahr	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE
Montag 20.10-21:00	HEE	1. Weihnachtstag	Neujahr	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill
Dienstag 19:10-20:00	Hill	2. Weihnachtstag	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.
Mittwoch 9:30-10:20	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE
Mittwoch 18:10-19:00	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek
Freitag 18:10-19:00	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE

Schwinn Indoor Cycling Herzfrequenz-Zielzonen:

Low End Endurance (LEE)	- einfache Ausdauer ( der Fettstoffwechsel spielt die wichtigste Rolle)	65-75%
High End Endurance (HEE)	- hohe Ausdauer ( Basis für höhere Intensitäten, Kohlenhydratstoffwechsel wird wichtiger)	75-85%
Hill	- Kraft Ausdauer	75-85%
Extensiv Interval (Ext.Int.)	- aerob - anaerober Übergangsbereich	65-85%
Intensiv Interval (Int.Int.)	- hohe Intensität, Entwicklungsbereich der Ausdauer	65-90+%
Pyramide	- zu- und dann wieder abnehmende Belastungsintensität	65-85%
Fartlek	- unbestimmtes Gelände und Zeit der Belastung	65-85%