



Woche	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Datum	19.06 – 25.06.17	26.06 – 02.07.17	03.07 – 09.07.17	10.07 – 16.07.17	17.07 – 23.07.17	24.07 – 30.07.17	31.07 – 06.08.17	07.08 – 13.08.17	14.08 – 20.08.17	21.08 – 27.08.17	28.08 – 03.09.17	04.09 – 10.09.17	11.09 – 17.09.17
Montag 09:30-10:20	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill
Montag 20.10-21:00	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide
Dienstag 19:10-20:00	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.
Mittwoch 9:30-10:20	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek
Mittwoch 18:10-19:00	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE
Donnerstag 18:10-19:00	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill
Freitag 18:10-19:00	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.

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%