



19. Dezember 2016 - 19 März 2017

Woche	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Datum	19.12 – 25.12.16	26.12 – 01.01.17	02.01 – 08.01.17	09.01 – 15.01.17	16.01 – 22.01.17	23.01 – 29.01.17	30.01 – 05.02.17	06.02 – 12.02.17	13.02 – 19.02.17	20.02 – 26.02.17	27.02 – 05.03.17	06.03 – 12.03.17	13.03 – 19.03.17
Montag 09:30-10:20	Int.Int.	2. Weihnachtstag	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE
Montag 20.10-21:00	HEE	2. Weihnachtstag	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek
Dienstag 19:10-20:00	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE
Mittwoch 9:30-10:20	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE
Mittwoch 18:10-19:00	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill
Donnerstag 18:10-19:00	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide
Freitag 18:10-19:00	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.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%