

Übersicht Wochenplan Indoor Cycling

17. Dezember 2018 - 17. März 2019



Woche	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Datum	17.12 – 23.12.18	24.12 – 30.12.18	31.12 – 06.01.19	07.01 – 13.01.19	14.01 – 20.01.19	21.01 – 27.01.19	28.01 – 03.02.19	04.02 – 10.02.19	11.02 – 17.02.18	18.02 – 24.02.19	25.02 – 03.03.19	04.03 – 10.03.19	11.3 – 17.03.19
Montag 09:30-10:20	Hill	Heilig-abend	Silvester	FTP-Test	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Rosenmon-tag	Pyramide
Montag 20.10-21:00	Pyramide	Heilig-abend	Silvester	FTP-Test	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.
Dienstag 19:10-20:00	Ext.Int.	1.Weih-nachts-tag	Neujahr	Hill	FTP-Test	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek
Mittwoch 9:30-10:20	Fartlek	2.Weih-nachts-tag	Hill	Int.Int.	HEE	FTP-Test	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE
Mittwoch 18:10-19:00	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	FTP-Test	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill
Freitag 18:10-19:00	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	FTP-Test	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.

Indoor Cycling Herzfrequenz-Zielzonen:

Low End Endurance (LEE)	- einfache Ausdauer (der Fettstoffwechsel spielt die wichtigste Rolle)	56 - 75% FTP	76 - 90% FTP	65-75% HFmax	
High End Endurance (HEE)	- hohe Ausdauer (Basis für höhere Intensitäten, Kohlenhydratstoffwechsel wird wichtiger)	76 - 90% FTP	91 -105% FTP	75-85% HFmax	
Hill	- Kraft Ausdauer	76 - 90% FTP	91 -105% FTP	75-85% HFmax	
Extensiv Interval (Ext.Int.)	- aerob - anaerober Übergangsbereich	56 - 75% FTP	91 -105% FTP	65-85% HFmax	
Intensiv Interval (Int.Int.)	- hohe Intensität, Entwicklungsbereich der Ausdauer	56 - 75% FTP	106-150+%FTP	65-90+% HFmax	
Pyramide	- zu- und dann wieder abnehmende Belastungsintensität	56 - 75% FTP	76 - 90% FTP	91 -105% FTP	65-85% HFmax
Fartlek	- unbestimmtes Gelände und Zeit der Belastung	56 - 75% FTP	76 - 90% FTP	91 -105% FTP	65-85% HFmax
FTP -Test	- Er gibt Auskunft über die maximale Leistung, die du über einen Zeitraum von einer Stunde aufrechterhalten kannst. Zudem ist der Leistungs-Schwellenwert (FTP) ein wichtiger Faktor bei der Ermittlung der Trainingsbereiche. Hast du diese richtig festgelegt, kannst du deine Trainingsintensität messen und kontrollieren. Zusätzlich hast du so die Möglichkeit, gezielt an deiner Form zu arbeiten.				