



19. März 2018 - 17. Juni 2018

Woche	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Datum	19.03 – 25.03.18	26.03 – 01.04.18	02.04 – 08.04.18	09.04 – 15.04.18	16.04 – 22.04.18	23.04 – 29.04.18	30.04 – 06.05.18	07.05 – 13.05.18	14.05 – 20.05.18	21.05 – 27.05.18	28.05 – 03.06.18	04.06 – 10.06.18	11.06 – 17.06.18
Montag 09:30-10:20	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.
Montag 20:10-21:00	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE
Dienstag 19:10-20:00	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek
Mittwoch 9:30-10:20	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE
Mittwoch 18:10-19:00	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE
Freitag 18:10-19:00	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill

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%

Viel Spaß

Euer INJOY Team