

Übersicht Wochenplan Indoor Cycling

18. März 2019 - 16. Juni 2019



Woche	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Datum	18.03 – 24.03.19	25.03 – 31.03.19	01.04 – 07.04.19	08.04 – 14.04.19	15.04 – 21.04.19	22.04 – 28.04.19	29.04 – 05.05.19	06.05 – 12.05.19	13.05 – 19.05.18	20.05 – 26.05.19	27.05 – 02.06.19	03.06 – 09.06.19	10.06 – 16.06.19
Montag 09:30-10:20	Ext.Int.	Fartlek	HEE	FTP-Test	Int.Int.	Ostermontag	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Pfingstmontag
Montag 20.10-21:00	Fartlek	HEE	Hill	FTP-Test	HEE	Ostermontag	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	Pfingstmontag
Dienstag 19:10-20:00	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	FTP-Test	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill
Mittwoch 9:30-10:20	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	FTP-Test	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.
Mittwoch 18:10-19:00	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	FTP-Test	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE
Freitag 18:10-19:00	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Karfreitag	Pyramide	FTP-Test	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek

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.				