

Übersicht Wochenplan Indoor Cycling

17. Juni 2019 - 15. September 2019



Woche	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Datum	17.06 – 23.06.19	24.06 – 30.06.19	01.07 – 07.07.19	08.07 – 14.07.19	15.07 – 21.07.19	22.07 – 28.07.19	29.07 – 04.08.19	05.08 – 11.08.19	12.08 – 18.08.18	19.08 – 25.08.19	26.08 – 01.09.19	02.09 – 08.09.19	09.09 – 15.09.19
Montag 09:30-10:20	HEE	Hill	Int.Int.	FTP-Test	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill
Montag 20.10-21:00	Hill	Int.Int.	HEE	FTP-Test	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.
Dienstag 19:10-20:00	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	FTP-Test	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE
Mittwoch 9:30-10:20	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	FTP-Test	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek
Mittwoch 18:10-19:00	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	FTP-Test	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE
Freitag 18:10-19:00	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	FTP-Test	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE

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
Fartlek	- unbestimmtes Gelände und Zeit der Belastung	56 - 75% FTP	76 - 90% FTP	91 -105% FTP
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.			