



Woche	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Datum	17.09 – 23.09.18	24.09 – 30.09.18	01.10 – 07.10.18	08.10 – 14.10.18	15.10 – 21.10.18	22.10 – 28.10.18	29.10 – 04.11.18	05.11 – 11.11.18	12.11 – 18.11.18	19.11 – 25.11.18	26.11 – 02.12.18	03.12 – 09.12.18	10.12 – 16.12.18
Montag 09:30-10:20	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE
Montag 20.10-21:00	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill
Dienstag 19:10-20:00	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide
Mittwoch 9:30-10:20	Pyramide	Ext.Int.	Tag der Dt. Einheit	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.
Mittwoch 18:10-19:00	Ext.Int.	Fartlek	Tag der Dt. Einheit	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek
Freitag 18:10-19:00	Fartlek	HEE	Hill	Int.Int.	HEE	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Pyramide	Ext.Int.	Fartlek	HEE

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%