

Spinning – Kursplan März

Spinning is simple and easy! Einfache Bewegungsabläufe sorgen dafür, dass sich JEDER fit und jung halten kann. Spinning ist keine Akrobatik auf dem Bike, komplizierte Choreographien oder Synchronradfahren. Spinning ist Radfahren auf Musik und Radfahren kann jeder! Selbst, wer nicht Radfahren kann, kann "Spinnen". Probiere es aus.

Wenn du Spinning das erste Mal ausprobierst, komm bitte 10 Minuten vor Kursbeginn zum Rad einstellen.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01.03.							12.15 – 13.15 Interval (1/2)
02.03. - 08.03.	19.00 – 20.00 Endurance	18.30 – 19.30 Strength	19.00 – 20.00 Interval 2	18.30 – 19.30 Interval 1		12.15 – 13.15 Endurance	12.15 – 13.15 Interval (1/2)
09.03. - 15.03.	19.00 – 20.00 Interval 1	18.30 – 19.30 Interval 2	19.00 – 20.00 Endurance	18.30 – 19.30 Strength		12.15 -13.15 Interval 1	12.15 – 13.15 Interval (1/2)
16.03. – 22.03.	19.00 – 20.00 Strength	18.30 – 19.30 Endurance	19.00 – 20.00 Interval 1	18.30 – 19.30 Interval 2		12.15 – 13.15 Strength	12.15 – 13.15 Interval (1/2)
23.03. - 29.03.	19.00 – 20.00 Interval 2	18.30 – 19.30 Interval 1	19.00 – 20.00 Strength	18.30 – 19.30 Interval 2		12.15 – 13.15 Interval 2	12.15 – 13.15 Interval (1/2)
30.03. – 31.03.	19.00 – 20.00 Endurance	18.30 – 19.30 Strength					

Endurance: 65 – 75 % MHF, Grundlagenausdauertraining zur Aktivierung des Fettstoffwechsels im "Flachland"

Strength: 75 – 85 % MHF, Training zur Verbesserung der Kraftausdauer, ein Training am „Berg“

Interval 1: 65 – 92 % MHF, ein Mix aus „Berg und Flachland“

Interval 2: 80 – 92 % MHF, hoch anaerobes Training zur Steigerung der Ausdauer und Kraft