

Indoor-Cycling-Kursplan für Juni 2024



T1 Gesundheitszentrum Siegen 0271/85830
Bitte ab 36 Stunden vor Kursbeginn per PROFIT-app oder vor Ort anmelden

Wochentag:	Datum:	Uhrzeit:	Kurs-Profil:	Herzfrequenz:	Instruktor:
Sonntag	02.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	04.	18:30 - 19:30	hill	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	06.	18:45 - 19:45	fartlek	65 - 85% MHF	Sören
Freitag	07.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	09.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	11.	18:30 - 19:30	fartlek	65 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	13.	18:45 - 19:45	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Sören
Freitag	14.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	16.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	18.	18:30 - 19:30	low-end-endurance	65 - 75% MHF	Irina
Donnerstag	20.	18:45 - 19:45	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Freitag	21.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	23.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team
Dienstag	25.	18:30 - 19:30	high-end-endurance	75 - 85% MHF	Irina
Donnerstag	27.	18:45 - 19:45	intervall	65 - 85% MHF	Irina
Freitag	28.	09:15 - 10:15	fun-cycling		Anne
Sonntag	30.	10:00 - 11:00	sunday-morning-cycling	65 - 85% MHF	T1-ic-Team

Unsere Schwinn-cycling-Kursprofile:

low-end-endurance:	Grundlagenausdauertraining / Fettstoffwechsel
intervall:	Optimierung der Leistungsfähigkeit
high-end-endurance:	Verbesserung der Fitness /Steigerung der Leistungsfähigkeit
hill:	Verbesserung der Kraftausdauer
fartlek:	Überraschendes Fahrtspiel mit der Geschwindigkeit

Für die Teilnahme an unseren ic-Kursen benötigst Du:

Eine Polar-Pulsuhr mit Bluetoothfunktion oder Polar H7/H9/H10 Sender mit Gurt (kann an der Theke ausgeliehen werden), Trinkflasche, Handtuch, Sportschuhe und enganliegende Sportbekleidung
Wir arbeiten ausschließlich mit Herzfrequenzmessern, und machen es damit möglich, geplant und zielgerichtet zu trainieren!!
Falls Du Neueinsteiger bist, melde Dich bitte min. 10 Minuten vorm Kurs beim Instructor