

Indoor Cycling-Kursbeschreibung

Diese Sportart ist ein Ganzkörper- und Herzkreislauftraining. Es wird in verschiedenen Pulsbereichen trainiert.

Die Teilnahme findet auf stationären Fahrrädern unter Anleitung eines professionellen Trainers statt, der mittels

Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise und die relative Höhe des Widerstands vorgibt. Den tatsächlichen

Schwierigkeitsgrad wählt jedoch jeder Teilnehmer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichen

Leistungsstufen gemeinsam trainieren. Ein Radkurs mit motivierender und abwechslungsreicher Musik.

INDOOR CYCLING – LEVEL 1-2

Für Einsteiger / Grundlagenausdauertraining.

Kraftausdauertraining und moderates gesundheitsorientiertes

Training mit dem Ziel einer durchschnittlichen

Herzfrequenz von 75% HFmax zu fahren. Dieses

optimale Fettstoffwechseltraining dient zum Kennenlernen

der einzelnen Techniken. Das Intervalltraining

bietet einen adäquaten Wechsel von Belastung

und Erholung.

INDOOR CYCLING – LEVEL 2-3

Ein herausforderndes Ausdauertraining im Bereich

der max HF 65%-92%. Durch die Setzung bestimmter

Trainingsreize wird die aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit

verbessert.

INDOOR CYCLING – LEVEL 3-4

Für sportlich ambitionierte Indoor Cykler und Radsportler.

In diesem Kurs werden sämtliche Trainingseinheiten

und Trainingsreize aus Level 1 und 2 genutzt um ein

hochleistungsorientiertes Training zu gewährleisten.

