

Cycling Kursplan vom 30.01. bis 18.03.12

KW	Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	jeweils 60min	19.00 Uhr	20.00 Uhr	17.00 Uhr	18.00 Uhr	20.00 Uhr	15.00 Intro + 15.15 Uhr	12.00 Uhr
5	30.01. - 05.02.12	Energy	Hill Class	Energy	Energy	Open	Intervall extensiv	Energy
6	06.02. - 12.02.12	Energy	Hill Class	Energy	Energy	Open	Free Ride	Intervall intensiv
7	13.02. - 19.02.12	Energy	Hill Class	Energy	Energy	Open	Hill Class	Fatburner
8	20.02. - 26.02.12	Energy	Hill Class	Energy	Energy	Open	Intervall intensiv	Hill Class
9	27.02. - 04.03.12	Energy	Hill Class	Energy	Energy	Open	Fatburner	Intervall extensiv
10	05.03. - 11.03.12	Energy	Hill Class	Energy	Energy	Open	Energy	Free Ride*

*ProMotionDay- Erweitertes Kursprogramm. Siehe aktuellen Aushang.



Stundenbild	Ziel	Belastung	Herzfrequenz (HF*)	Gelände	Zielgruppe
Fatburner/ Endurance	Grundlagenausdauer Fettstoffwechsel	Leicht bis mittel	65 - 75 % der HFmax	Flachland und leichte Berge	Einsteiger bis Fortgeschrittene
Intervall extensiv	Gesteigertes Fettstoffwechsel- training, Herz-/Kreislauf- und Fettabbautraining	Regelmäßiger Wechsel zw. leicht (aktive Pause) und mittel (Belastungsgrenze)	65 - 75 % der HFmax	Flachland (Pausen) und leichte Berge/ Abfahrten (Belastung)	Einsteiger bis Fortgeschrittene
Intervall intensiv	Hochintensives Herz-/Kreislauf- training zur Leistungssteigerung	Regelmäßiger Wechsel zw. leicht (aktive Pause) und sehr hoch	60 - 90 % der HFmax	Flachland (Pausen) und schwere Berge/ Abfahrten / Sprints	Mittelstufe bis Fortgeschrittene
Energy	Herz-/Kreislauf- und Fettabbautraining	Unregelmäßiger Wechsel zw. leicht bis sehr hoch	60 - 90 % der HFmax	Alle Varianten	Mittelstufe bis Fortgeschrittene
Hill Class	Herz-/Kreislauf- und Fettabbautraining	Mittel bis hoch	75 -85 % der HFmax	Berge	Einsteiger bis Fortgeschrittene
Intro/ Technik	Einführung/ Technikkontrolle Klärung von Fragen	Keine Belastung			Für jedermann
Open Class	Herz-/Kreislauf- und Fettabbautraining	Leicht bis mittel den Teilnehmern angepasst	60- 80% der HFmax	Alle Variationen	Für jedermann

*Für Dein optimales Cycling Programm, empfehlen wir ein HF-orientiertes Training mit Pulsuhr. Unsere Trainer beraten Dich gerne.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 6.30 bis 23.00 Uhr, Sa - So 9.00 bis 21.00 Uhr, Pelikanplatz 13, 30177 Hannover, Tel. 0511 - 965 100, www.physicalpark.de