



Trainingsprogramm Cycling Pro 2007:

Ab dem 13.01. 2007 jeweils Samstag um 16:30 Uhr

Radsporientiertes Indoorcycling zur Vorbereitung auf die Outdoorsaison 2007. Die Einheiten sind nicht unbedingt anstrengender, sondern einfach gezielter auf die Trainingsbereiche Grundlagen- und Kraftausdauer ausgerichtet. Inhalt und Umfang der Stunden werden vorab bekanntgegeben, um sie optimal in den Trainingsplan integrieren zu können. Trainiert wird pulsorientiert. Pulsuhren können an der Rezeption ausgeliehen werden. Auf Anfrage können auch Laktatanalysen angeboten werden.

13.01.2007 Grundlage (2:00 Std.)

Training der Grundlagenausdauer, der Basis jeden Ausdauertrainings. Die Herausforderung liegt in der Länge der Einheit und in der Gruppe fälltts einfach leichter 2 Std. auf dem Rad zu sitzen.

20.01.2007 Interval (1:30 Std.)

Training der Kraftausdauer in extensiven Intervallen.

27.01.2007 Grundlage und Speedwork (2:00 Std.)

Training der Grundlagenausdauer, der Basis jeden Ausdauertrainings. Die Herausforderung liegt in der Länge der Einheit und in der Gruppe fälltts einfach leichter 2 Std. auf dem Rad zu sitzen.

03.02.2007 Hill (1:45 Std.)

Training der Kraftausdauer mit 60 Minuten am Berg.

10.02.2007 Grundlage (2:00 Std.)

Training der Grundlagenausdauer, der Basis jeden Ausdauertrainings. Die Herausforderung liegt in der Länge der Einheit und in der Gruppe fälltts einfach leichter 2 Std. auf dem Rad zu sitzen.

17.02.2007 Cycle & Push (1:30 Std.)

Die Methode der Profis: Training der Kraftausdauer in Intervallen mit Vorbelastung durch Kniebeugen mit der Langhantel.

24.02.2007 Grundlage (2:00 Std.)

Training der Grundlagenausdauer, der Basis jeden Ausdauertrainings. Die Herausforderung liegt in der Länge der Einheit und in der Gruppe fälltts einfach leichter 2 Std. auf dem Rad zu sitzen.

03.03.2007 Hill (2:00 Std.)

Training der Kraftausdauer mit 75 Minuten am Berg.

10.03.2007 Grundlage und Speedwork (2:00 Std.)

Training der Grundlagenausdauer, der Basis jeden Ausdauertrainings. Die Herausforderung liegt in der Länge der Einheit und in der Gruppe fälltts einfach leichter 2 Std. auf dem Rad zu sitzen.

17.03.2007 Intervalsprints (1:15 Std.)

Hochintensive Sprintintervalle mit Erholungspausen zur Verbesserung der Maximalleistung.

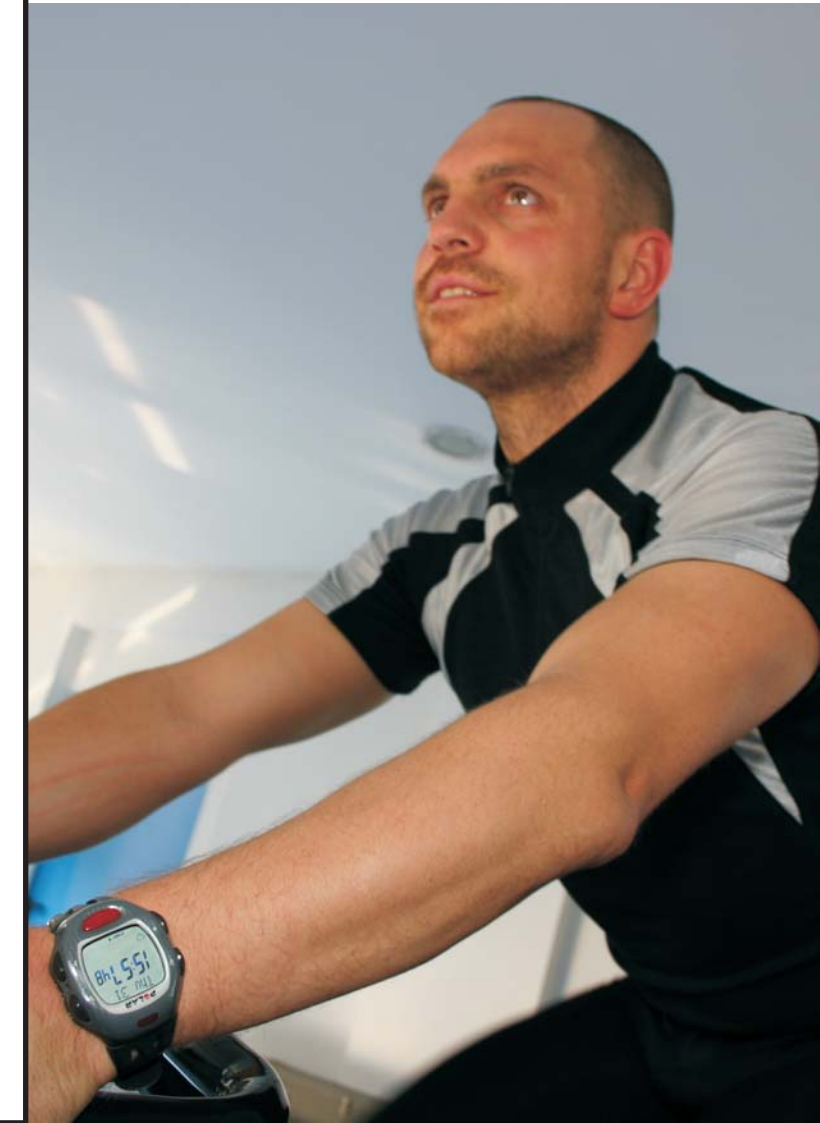
24.03.2007 Grundlage (2:00 Std.)

Training der Grundlagenausdauer, der Basis jeden Ausdauertrainings. Die Herausforderung liegt in der Länge der Einheit und in der Gruppe fälltts einfach leichter 2 Std. auf dem Rad zu sitzen.

31.03.2007 Raceday (1:15 Std.)

Heute geht's richtig zur Sache. Im Stile eines Einzelzeitfahrens fahren wir ca. 30-40 Min. durchgehend im Maximalbereich.

Indoor- Cycling Pro



Neues Programm 2007