



**Sport  
Zentrum**  
Kaarst-Mitte

# Indoor- cycling

Neues  
Konzept  
2019

Effektives und nachhaltiges Ausdauertraining  
für Einsteiger, Fortgeschrittene und ambitio-  
nierte Sportlerinnen und Sportler.



**Sport  
Zentrum**  
Kaarst-Mitte

# Und so funktioniert es ...

Das Konzept basiert auf unserer langjährigen Erfahrung im Indoorcycling. Im Wesentlichen verfolgen wir das Ziel, die bisher erreichte Qualität weiter zu steigern, um Dir ein qualitativ hochwertiges Programm für effektives und gesundes Ausdauertraining anzubieten.

**Unser Grundsatz heißt dabei:**  
**„Für ein gesundes Training – Auf den Puls achten!“**

**Daher gilt:**  
**„Kein Training ohne Puls-Uhr!“**

Mit den nachfolgend beschriebenen Kursprofilen hast Du die Möglichkeit Deine eigenen Ziele anzugehen und umzusetzen.

- Möchtest Du Deine Fitness verbessern?
- Oder ein reines Gesundheitstraining absolvieren?
- Hast Du Gewichtsreduktion im Blick?
- Oder einfach nur Bewegungsausgleich/Entspannung?



**Du wirst Deinen Kurs ganz sicher finden und wenn Du möchtest, kannst Du jedes Profil auch im Wechsel fahren!**

**Die unterschiedlichen Kursprofile und Anforderungen an Dich und Deinen Körper im Überblick:**

## **Grundlagenausdauer Training (GAT)**

65 – 75 % der HFmax (maximalen Herzfrequenz). Mit diesem nur leicht intensiven Training holst Du Dir neue Energie zurück. Die Musik trägt Dich durch das meist flache Gelände und Du bleibst mit einer maximalen Herzfrequenz von 65 – 75 % in Deiner rein aeroben Trainingszone. Dieser Kurs ist optimal für Einsteiger, aber auch für Sportler, die Grundlagenausdauer trainieren wollen. Die Grundlagenausdauer sollte immer im persönlichen Trainingsplan enthalten sein, egal wie fortgeschritten Du bereits bist.

## **Hoch intensives Training (HIT)**

65 – 85 % der HFmax. Abwechslungsreiches Gelände, variable Trittfrequenz und Widerstand. Diese Fahrt bringt Dich an jedes beliebige Ziel. Die abwechselnde Intensität fordert dich und deine Ausdauer maximal heraus.

## **Berg Training (BT)**

75 – 85 % der HFmax. Du fährst bergauf und verbesserst Deine Kraft-/Ausdauerleistung. Nach einer Aufwärmphase stehen wir am Fuße des Berges und starten gemeinsam in eine aufregende Fahrt. Wir kommen gemeinsam oben an und genießen die anschließende Abfahrt mit einem aktiven Cool-Down.

## **Interval Training (IT)**

65 – 85 % der HFmax. Intervall-Kurse machen wirklich Spaß! Denn Du kannst Dir sicher sein, dass nach jeder Belastungsspitze eine lohnende Erholungsphase folgt. Mit dem Intervall Training kannst Du Deine Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer deutlich verbessern.

