



# Übersicht Wochenplan Schwinn Cycling



Zeitraum:

31.12.2018 - 24.03.2019

	KW 1 31.12.18	KW 2 7.1.19	KW 3 14.1.19	KW 4 21.1.19	KW 5 28.1.19	KW 6 4.2.19	KW 7 11.2.19	KW 8 18.2.19	KW 9 25.2.19	KW 10 4.3.19	KW 11 11.3.19	KW 12 18.3.19
<b>Montag</b> 10:00 - 11:00	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill
<b>Montag</b> 18:00 - 19:00	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE
<b>Dienstag</b> 18:30 - 20:30	<b>Radsportspezifisches Training (Oktober bis März)</b> (inkl. vorherigem Functional Training in "The Club" 18.30 - 19.15 Uhr)											
<b>Mittwoch</b> 19:00 - 20:00	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek
<b>Donnerstag</b> 19:00 - 20:00	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill
<b>Freitag</b> 18:00 - 19:00	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle

<b>LEE</b>	<b>Low End Endurance: Grundlagenausdauer I</b> Herfrequenzbereich 65 - 75% der individuellen Hfmax
<b>HEE</b>	<b>High End Endurance: Grundlagenausdauer II</b> Herfrequenzbereich 75 - 85% der individuellen Hfmax
<b>Hill</b>	<b>Hill Class: Trittfrequenzen zwischen 60-80 U/min</b> Herfrequenzbereich 65 - 55% der individuellen Hfmax

<b>Fartlek</b>	<b>Fartspiel: Alles ist möglich</b> Herfrequenzbereich 65 - 75% der individuellen Hfmax
<b>Pyramide</b>	<b>Pyramide:</b> Herfrequenzbereich 65 - 85% der individuellen Hfmax
<b>Intervalle</b>	<b>Intervalle: extensiv oder intensiv</b> Herfrequenzbereich 65 - 90% der individuellen Hfmax