



Übersicht Wochenplan Schwinn Cycling



Zeitraum:

25.03.2019 - 17.06.2019

	KW 13 25.3.19	KW 14 1.4.19	KW 15 8.4.19	KW 16 15.4.19	KW 17 22.4.19	KW 18 29.4.19	KW 19 6.5.19	KW 20 13.5.19	KW 21 20.5.19	KW 22 27.5.19	KW 23 3.6.19	KW 24 10.6.19
Montag 10:00 - 11:00	Fartlek	X	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide
Montag 18:00 - 19:00	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE
Dienstag 18:00 - 19:00	Radsport 18:30-20:30	X	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek
Mittwoch 19:00 - 20:00	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill
Donnerstag 19:00 - 20:00	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE	HEE
Freitag 18:00 - 19:00	Hill	Fartlek	LEE	HEE	Hill	Fartlek	HEE	Pyramide	Intervalle	Hill	Fartlek	LEE

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

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