



IndoorCycling-Trainingsplan

- Herbsttrimester 2024 -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Metal Monday 08:30 - 09:30 Uhr GA 2 MAX			Donnern am Donnerstag 09:00 – 10:00 Uhr GA 2 MEL / STEFAN	Work hard, ride hard 08:00 – 09:00 Uhr GA 2 KLAUDIA	Weekend-Special Nach Ankündigung GA 1/2 MEL / ANABEL
	Catch me if you can 18:00 – 18:50 Uhr GA 1 ANABEL				

Trainings finden NUR nach vorheriger Ankündigung per Mail statt!

Max. 18 Teilnehmer pro Training

Eine Anmeldung über den Terminplaner.DFN ist zur Teilnahme am Training zwingend notwendig (Link in der Mail)

Hier geht es zum Mailverteiler:

<https://lists.unibw.de/www/info/sport.indoorcycling>

oder scanne den QR-Code



MAX



MEL



KLAUDIA



ANABEL

GA = Grundlagenausdauer
 Fatburner: GA 1 (65% HFmax)
 - Perfekt für Einsteiger
 Powercycling: GA 2 (80% HFmax)
 - Intensives Training

