



IndoorCycling-Trainingsplan

- Wintertrimester 2025 -

| 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 | | Weekend-Special Nach Ankündigung GA 1/2 MEL / ANABEL |
| | Work hard, ride hard 16:00 – 17:00 Uhr GA2 Klaudia | | | | |

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

