

GROUP-CYCLING

MONTAG	09.30 — 10.30	Group-Cycling
	19.15 — 20.15	Group-Cycling (entfällt Juli/Aug)
DIENSTAG	12.15 — 13.15	Group-Cycling (entfällt Juli/Aug)
MITTWOCH	19.15 — 20.45	Group-Cycling (entfällt Mai-Sept)
DONNERSTAG	09.30 — 10.30	Group-Cycling (entfällt Juli/Aug)
	12.15 — 13.15	Group-Cycling (entfällt Juni-Sept)
	19.15 — 20.15	Group-Cycling
SONNTAG	09.30 — 10.30	Group-Cycling

Platzreservation: www.eurofit.ch/agenda

Unsere Group-Cycling-Kurse finden nach wöchentlich wechselnden Themen statt. Eine Übersicht über die einzelnen Kursformate finden Sie untenstehend. Das aktuelle Wochenprogramm finden Sie auf www.eurofit.ch.

Ausdauer

65 — 85 % der maximalen Herzfrequenz

Ausdauer-Training mit mittlerer Belastungsintensität. Flaches bis hügeliges Streckenprofil mit leichten Steigungen und kurzen Abfahrten. Auch für Einsteiger geeignet.

Berg

75 — 85% der maximalen Herzfrequenz

Kraftausdauertraining auf dem Fahrrad mit mittlerer bis hoher Belastungsintensität. Steile und teilweise lange Steigungen, die sitzend und stehend gefahren werden.

Intervall

bis 95 % der maximalen Herzfrequenz

Ständiger Wechsel von hohen bis sehr hohen Belastungen und kurzen Pausen mit niedriger Belastungsintensität. Kurze steile Steigungen, schnelle Sprints und erholsame flache Abschnitte wechseln sich über die ganze Lektion ab. Für Einsteiger wenig geeignet.