

GROUP-CYCLING

MONTAG 09.30 — 10.30 Group-Cycling
19.15 — 20.15 Group-Cycling*

DIENSTAG 12.15 — 13.15 Group-Cycling*

DONNERSTAG 09.30 — 10.30 Group-Cycling*
19.15 — 20.15 Group-Cycling

SONNTAG 09.30 — 10.30 Group-Cycling

*Sommerpause im Juli/August

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.