



Spinning® Energyzone Plan 01.02.12 - 19.02.12



		Mittwoch 01.02.2012	Donnerstag 02.02.2012	Freitag 03.02.2012	Samstag 04.02.2012	Sonntag 05.02.2012
		9.30 - 10.30 Uhr Interval 1 Hans Peter		9.30 - 10.30 Uhr Interval 1 Dagmar		10.30 - 11.30 Uhr Criss Cross Timo
		17.45 - 18.45 Uhr Criss Cross Steffi		18.30 - 19.30 Uhr Criss Cross Christin	13.45 - 15.15 Uhr Einsteiger Frank	11.45 - 12.45 Uhr Interval 1 Timo
			20.00 - 21.00 Uhr Strength Hans Peter		15.30 - 17.00 Uhr Special Frank	

Montag 06.02.2012	Dienstag 07.02.2012	Mittwoch 08.02.2012	Donnerstag 09.02.2012	Freitag 10.02.2012	Samstag 11.02.2012	Sonntag 12.02.2012
		9.30 - 10.30 Uhr Strength Hans Peter		9.30 - 10.30 Uhr Interval 2 Dagmar		10.30 - 11.30 Uhr Interval 2 René
18.15 - 19.15 Uhr Criss Cross Frank	19.30 - 20.30 Uhr Interval 2 Timo	17.45 - 18.45 Uhr Strength Timo		18.30 - 19.30 Uhr Strength Christin		11.45 - 12.45 Uhr Criss Cross René
19.30 - 20.30 Uhr Interval 1 Frank			20.00 - 21.00 Uhr Criss Cross Hans Peter			

Montag 13.02.2012	Dienstag 14.02.2012	Mittwoch 15.02.2012	Donnerstag 16.02.2012	Freitag 17.02.2012	Samstag 18.02.2012	Sonntag 19.02.2012
		9.30 - 10.30 Uhr Criss Cross Hans Peter		9.30 - 10.30 Uhr Strength Dagmar		10.30 - 11.30 Uhr Interval 1 René
18.15 - 19.15 Uhr Endurance Frank	19.30 - 20.30 Uhr Strength Timo	17.45 - 18.45 Uhr Interval 2 Steffi		18.30 - 19.30 Uhr Interval 1 René		11.45 - 12.45 Uhr Strength René
19.30 - 20.30 Uhr Interval 2 Frank			20.00 - 21.00 Uhr Interval 1 Hans Peter		15.30 - 17.00 Uhr Special Dagmar	



Spinning® Energyzone Plan 20.02.12 - 29.02.12



Montag 20.02.2012	Dienstag 21.02.2012	Mittwoch 22.02.2012	Donnerstag 23.02.2012	Freitag 24.02.2012	Samstag 25.02.2012	Sonntag 26.02.2012
		9.30 - 10.30 Uhr Interval 2 Hans Peter		9.30 - 10.30 Uhr Criss Cross Dagmar		10.30 - 11.30 Uhr Strength Timo
18.15 - 19.15 Uhr Strength Frank	19.30 - 20.30 Uhr Interval 1 Timo	17.45 - 18.45 Uhr Criss Cross Timo		18.30 - 19.30 Uhr Interval 2 René		11.45 - 12.45 Uhr Interval 2 Timo
19.30 - 20.30 Uhr Criss Cross Frank			20.00 - 21.00 Uhr Interval 2 Hans Peter			

Montag 27.02.2012	Dienstag 28.02.2012	Mittwoch 29.02.2012				
		9.30 - 10.30 Uhr Interval 1 Hans Peter				
18.15 - 19.15 Uhr Interval 2 Frank	19.30 - 20.30 Uhr Criss Cross Timo	17.45 - 18.45 Uhr Interval 1 Steffi				
19.30 - 20.30 Uhr Endurance Frank						

Die 5 Energy Zones™ :

Endurance:	65 – 80% d. HFmax	aerobes Grundlagentraining im Flachland, hier werden Sieger gemacht!	Gelände: nur Flachland
Strength:	75 – 85% d. HFmax	aerobe oder anaerobe Kraftausdauer am Berg, hier bekommst Du Power!	Gelände: nur Bergland
Interval 1:	65 – 80% d. HFmax	aerobe Ausdauer, ab und zu ein Kick! Ideal für Einsteiger	Gelände: Flach/Berg
Criss Cross	65 – 92% d. HFmax	Zwei Energiezonen vereint zu einer Stunde	Gelände: Flach und All Terrain
Interval 2:	65 – 92% d. HFmax	aerobe oder anaerobe Ausdauer, ab und zu ein Kick!	Gelände: Flach und All Terrain
Race Day:	80 – 92% d. HFmax	die „Stunde der Wahrheit“! Ein Rennen – Einzelzeitfahren.	Gelände: Flach/Berg oder All Terrain