



IndoorCycling-Trainingsplan

- Frühjahrstrimester 2025 -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				MilPat 2/c;9/c 07:15 – 08:15 Uhr KLAUDIA	
Metal Monday 08:30 - 09:30 Uhr GA 2 MAX	Dinge tun Dienstag 08:30 -09:30 Uhr GA ½ Mel			Into the Weekend 08:30 – 09:30 Uhr GA 1 /2 Mel	Weekend-Special Nach Ankündigung GA ½ MEL / ANABEL
Work hard, ride hard 19:00 – 20:00 Uhr GA 2 KLAUDIA			Catch me if you can! 17:00 – 17:50 Uhr GA 1 ANABEL		

Trainings finden NUR nach vorheriger Ankündigung per Mail statt! Max. 18 Teilnehmer pro Training

Eine Anmeldung über den Terminplaner ist zur Teilnahme am Training zwingend notwendig



MAX



MEL



KLAUDIA



ANABEL

Hier geht es zum
Mailverteiler:
<https://lists.unibw.de/www/info/sport.indoorcycling>

oder scanne den QR-Code



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