

IndoorVelo & Bike Training Informationen

Workout

Warmup 10 Minuten -> normal sitzen

Dann **X** Wiederholungen von 10-12 Minuten / Serie

Normal sitzen, Tiefposition (Aerodynamique) oder stehend (Berg)

Cooldown 10 Minuten -> normal sitzen

Anschliessend 5' Stretchen

Bei Warmup kann man auch folgendes machen:

4' normal rollen, 2' Fokus Pedalendruck, 2' Fokus Pedal Hinterziehen,

1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten.

Unterschied zwischen intensität

Du kannst die Intensität mit Trittfrequenz oder Watt (Gänge) erhöhen variieren (-> Plan)

Easy Level1 (Erholung-rollen)

Mittel Level 2

Mittel-schwer Level 3

Streng Level 4

Intensive Level 5 (alles geben-Sprint)