

# Indoorvelo & Bike Training Workout 1



## Woche 1 -1 Mittel-Schwer

**Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'**

40 Minuten (inkl 6 Minuten mittel-schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).
<b>2 Serien</b>	3' (Minuten) sitzen einfach
	1' <b>sitzen</b> mittel-schwer ( <b>Watt/Gang</b> )
	1' sitzen einfach
	1' <b>stehen</b> mittel-schwer ( <b>Watt/Gang</b> )
	2' sitzen einfach
	1' <b>Aeroposition</b> mittel-schwer ( <b>Watt/Gang</b> )
	1' sitzen einfach
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

# Indoorvelo & Bike Training Workout 2



## Woche 1 -2 Schwer

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'

40 Minuten (inkl 10 Minuten schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
2 Serien	2' <b>Aeroposition</b>	mittel	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	2' sitzen einfach		
	1' <b>stehen</b>	streng	( <b>Watt</b> /Gang)
	1' sitzen einfach		
	2' <b>Aeroposition</b>	mittel	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	2' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

# Indoorvelo & Bike Training Workout 3



## Woche 1 -3 Outdoor

**60' Minuten Outdoor Bike Flache Strecke + Dehnen**

### **Persönliche Feedback**

Wo warst du?

---

Wie war das Wetter?

---

Wie Fit warst du?

---

Wie lang und weit ist diese Streck?

---

# Indoorvelo & Bike Training Workout 4



## Woche 2 -1 Mittel-Schwer

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'

40 Minuten (inkl 6 Minuten mittel-schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).
<b>2 Serien</b>	3' (Minuten) sitzen einfach
	1' <b>sitzen</b> mittel-schwer (Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	1' sitzen einfach
	1' <b>stehen</b> mittel-schwer ( <b>Watt/Gang</b> )
	2' sitzen einfach
	1' <b>Aeroposition</b> mittel-schwer (Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	1' sitzen einfach
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

# Indoorvelo & Bike Training Workout 5



## Woche 2 -2 Schwer

**Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'**

40 Minuten (inkl 10 Minuten schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
<b>2 Serien</b>	2' <b>Aeroposition</b>	mittel	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	2' sitzen einfach		
	1' <b>stehen</b>	mittel	( <b>Watt</b> /Gang)
	1' sitzen einfach		
	2' <b>Aeroposition</b>	streng	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	2' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

# Indoorvelo & Bike Training Workout 6



## Woche 2 -3 Outdoor

**60'** Minuten Outdoor **Bike Waldweg** auch mit Technik Teilstrecke + Dehnen

### **Persönliche Feedback**

Wo warst du?

---

Wie war das Wetter?

---

Wie Fit warst du?

---

Wie lang und weit ist diese Streck?

---

# Indoorvelo & Bike Training Workout 7



## Woche 3 -1 Mittel-Schwer

**Warmup 10', Workout 3x10', Cooldown 10'**

50 Minuten (inkl 9 Minuten mittel-schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
<b>3 Serien</b>	3' (Minuten) einfach		
	1' <b>sitzen</b>	mittel-schwer	(Watt/Gang)
	1' sitzen einfach		
	1' <b>stehen</b>	mittel-schwer	(Watt/Gang)
	2' sitzen einfach		
	1' <b>Aeroposition</b>	mittel-schwer	(Watt/Gang)
	1' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

# Indoorvelo & Bike Training Workout 8

## Woche 3 -2 Schwer

**Warmup 10', Workout 2x9', Cooldown 12'**

50 Minuten (inkl 14 Minuten schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
<b>2 Serien</b>	3' <b>Aeroposition</b>	mittel	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	3' sitzen einfach		
	2' <b>stehen</b>	streng	( <b>Watt/Gang</b> )
	2' sitzen einfach		
	2' <b>Aeroposition</b>	mittel	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	2' sitzen einfach		
Cooldown	12' Minuten frei + Dehnen		



# Indoorvelo & Bike Training Workout 9



## Woche 3 -3 Outdoor

**60' Minuten Outdoor Bike Berg Strecke mit Höhenmeter + Dehnen**

### **Persönliche Feedback**

Wo warst du?

---

Wie war das Wetter?

---

Wie Fit warst du?

---

Wie lang und weit ist diese Streck?

---

Wieviel Höhenmeter?

---

# Indoorvelo & Bike Training Workout 10



## Woche 4 -1 Mittel-Schwer

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'

40 Minuten (inkl 6 Minuten mittel-schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
2 Serien	3' (Minuten) sitzen einfach		
	1' <b>sitzen</b>	mittel-schwer	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	1' sitzen einfach		
	1' <b>stehen</b>	mittel-schwer	( <b>Watt</b> /Gang)
	2' sitzen einfach		
	1' <b>Aeroposition</b>	mittel-schwer	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	1' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

# Indoorvelo & Bike Training Workout 11

## Woche 4 -2 Schwer

**Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'**

40 Minuten (inkl 10 Minuten schwer)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
<b>2 Serien</b>	2' <b>Aeroposition</b>	mittel	(Höhe <b>Trittfrequenz</b> )
	2' sitzen einfach		
	1' <b>stehen</b>	mittel	( <b>Watt</b> /Gang)
	1' sitzen einfach		
	2' <b>Aeroposition</b>	streng	( <b>Watt</b> /Gang)
	2' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

# Indoorvelo & Bike Training Workout 12



## Woche 4 -3 Outdoor

**60' Minuten Outdoor Bike Waldweg/Wald + Dehnen**

### **Persönliche Feedback**

Wo warst du?

---

Wie war das Wetter?

---

Wie Fit warst du?

---

Wie lang und weit ist diese Streck?

---

Wieviel Höhenmeter?

---

