

Indoor Cycling

Low End Endurance (65 – 75% d. max. HF)

Ideal um den Prozess der Fettverbrennung zu stimulieren. Diese Trainingsform ist die Grundlage für die Ausdauer jedes Sportlers. Für Anfänger und Fortgeschrittene

Idéal pour stimuler le processus de brulure des graisses, cet entraînement forme une endurance de base nécessaire à tous sportifs. Pour débutants et avancés.

High End Endurance (75 – 85% d. max. HF)

In dieser erhöhten und gezielten Energiezone wird durch ein intensives Ausdauertraining Ihre Leistung gesteigert. Hier werden alle Technikformen ausgekostet.

Avec une zone ciblée plus élevée cet entraînement d'endurance intensif permet d'améliorer sa performance. Toutes les techniques peuvent être au menu!

Hill (75 – 85% d. max. HF)

Energiezone, welche es ermöglicht Kraft und Ausdauer gleichzeitig zu trainieren. Die angewandten Techniken decken sich mit denen eines Bergsteigers.

La zone cible idéale pour travailler la force et l'endurance en même temps. Pour cette raison, les techniques exécutées sont toutes celles tirées de la montagne.

Interval (65 – 90% d. max. HF)

Ein strukturiertes Training mit intensiven Bereichen und Erholungsphasen. Ideal für alle, die Ihre Leistung steigern möchten.

Un entraînement structuré avec des phases intensives et des phases de récupération. Recommandé pour les personnes cherchant à améliorer leurs performances.

Fartleck (65 - 85% d. max. HF)

Es ist ein Intervall Training mit Überraschungsfaktor. Die Intensität liegt im Hauptteil, variabel von 65% bis 85% von der maximalen Herzfrequenz.

Un entraînement intervalle à surprises. L'intensité se situe dans la partie principale, variable de 65 % à 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

Easy Cycling

Faszinierende Berg- und Talfahrten mit den Grundtechniken des IndoorCyclings. Hier haben Einsteiger-/innen und Geübte gemeinsam Spass. Herzfrequenzgesteuert!

Remontées et descentes fascinantes en se servant des techniques de base de l'IndoorCycling. Un cours qui fera plaisir aux débutants et avancés. Guidé par la fréquence cardiaque.