

# Spinning Kursplan 15. April - 19. Mai 2019



Datum	Montag 20.15-21.15 Uhr	Dienstag 20.15-21.15 Uhr	Mittwoch 10.00-11.00 Uhr	Donnerstag 18.45-19.45 Uhr	Freitag 18.40-19.40 Uhr
15.04. - 21.04.	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●	Karfreitag
22.04. - 28.04. Ostermontag		● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ● ●
29.04. - 05.05.	● ● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●
06.05. - 12.05.	● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ● ●
13.05. - 19.05.	● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●

Zielzonen	Trainingseffekt	fühlt sich an	Trainingszone	Zielgruppe
Zone 1: Erholungstraining	Erholungstraining und Regenerationsunterstützung	sehr leicht, wenig Belastung	50 - 60% max. HF	Einsteiger bis Fortgeschritten
Zone 2: Grundlagentraining	Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Stoffwechselförderung	angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem	60 - 70% max. HF	Einsteiger bis Fortgeschritten
Zone 3: Herz-Kreislauftraining	Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos und Effizienzsteigerung	gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung	70 - 80% max. HF	Einsteiger bis Fortgeschritten
Zone 4: Aerob/Anerobes Mischtraining	Ausdauersteigerung bei hoher Belastung oder/und hoher Geschwindigkeit	Muskelermüdung und schwere Atmung	80 - 90% max. HF	Fortgeschritten
Zone 5: Maximaltraining	Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur	sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur	90 - 100% max. HF	Fortgeschritten