

Übungsstunden Indoor Cycling im Sportheim/Geißberghalle

Sep 22

Achtung: Teilnahme nur möglich durch separate Anmeldung über E-Mail: cycling@tsv-simmozheim.de

	Tag / Uhrzeit	Trainer	Ziel	Bezeichnung	Dauer	Beschreibung	Zielgruppe
	Montag 10 Uhr	Manne	Verbesserung Ausdauer	Fit in die Woche	Achtung	Basistraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Belastung und Erholung stehen in einem ausgeglichenen Verhältnis. Kurzfristige Belastungsintensitäten bringen zudem Abwechslung. Dauer der Einheiten 30 - 40 min mit anschließendem Stretching. Der Kurs ist auch für Anfänger und Neueinsteiger geeignet	Einsteiger / Anfänger
1	Dienstag 10 Uhr	Birgit	Ausdauer-/ Krafttraining	Bike and Climb	60 min	Dieser Bikekurs ist gleichzeitig ein strukturiert aufgebautes Ausdauer- und Krafttraining für deine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Zwischendurch kannst du immer mal wieder einen Gang runterschalten	für Alle
2	Dienstag 17:30 Uhr	Tanja	Fitness und Körper trainieren	Feel Good	60 min	Gemeinsam Fit werden und auspowern. 60 min. Fahrspaß zu mitreißender Musik mit Berg- und Talfahrten, leichten Runnings und Jumps. So erreicht jeder sein persönliches Trainingsziel ohne Leistungsdruck und Gruppenzwang.	Einsteiger / Anfänger / Fortgeschrittene
3	Dienstag 19 Uhr	Ingeborg	Verbesserung / Erhalt der Fitness	Radeln durch Herbst und Winter	60 min	Angebot richtet sich an sportlich Interessierte unabhängig von Alter, Kraft und Ausdauer. Alle die gerne zu motivierender Musik radeln und an den Grundlagen ihrer individuellen Fitness arbeiten möchten. Belastung und Entspannung halten sich die Waage. Den 30 - 40 min Einheiten folgt eine funktionelle Dehnungseinheit.	Einsteiger / Anfänger
4	Mittwoch 20 Uhr	Jochen	Saisonvorbereitung für Radfahrer	Der Berg ruft	70 min	Training für aktive Radfahrer ohne Wettkampfabitionen. Etwas Erfahrung auf dem Rad (Indoor oder Draussen) wird vorausgesetzt, ebenso wie eine gewisse Grundkondition. Ziel ist eine solide Basis, um im Frühjahr wieder aufs Fahrrad zu steigen. Wir beginnen mit ruhigem Basistraining im Herbst und bauen dann ab Januar Woche für Woche mehr Kondition, Kraft und Schnelligkeit auf.	Fortgeschritten
5	Donnerstag 18:15 Uhr	Günter	Verbesserung Ausdauer/ Schnelligkeit	Lass rollen	80 min	Training zur Verbesserung von Kraft und Schnelligkeit für Alle die gerne und häufiger Rad fahren. Ziel ist die Verbesserung von Funktionalität und Belastung des Herzkreislaufsystem. Dauer der Einheiten bis zu 70 min mit anschließender Streching. Das Training wird strukturiert aufgebaut um im Frühling in die Freiluftsaison starten zu können.	Fortgeschritten
6	Donnerstag 20 Uhr	Günter/ Birgit	Konditionserhalt/ Kräftigung	Cardiocycling	60 min	Training zur Verbesserung / Erhalt der allgemeinen Fitness. Belastung und Erholung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis. Dauer der Einheiten 30 - 50 min mit anschließender Streching. Das Training wird strukturiert aufgebaut und orientiert sich am Fitnesslevel der Teilnehmer	Alle