



IndoorCycling-Trainingsplan

- Wintertrimester 2025 -

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Metal Monday 08:30 - 09:30 Uhr GA 2 MAX			Donnern am Donnerstag 09:00 – 10:00 Uhr GA 2 MEL / STEFAN		Weekend-Special Nach Ankündigung GA 1/2 MEL / ANABEL
	Work hard, ride hard 19:00 – 20:00 Uhr GA 2 KLAUDIA		Catch me if you can! 17:00 – 17:50 Uhr GA 1 ANABEL		

Trainings finden NUR nach vorheriger Ankündigung per Mail statt!

Max. 18 Teilnehmer pro Training

Eine Anmeldung über den Terminplaner ist zur Teilnahme am Training zwingend notwendig

Hier geht es zum Mailverteiler:

<https://lists.unibw.de/www/info/sport.indoorcycling>

oder scanne den QR-Code



MAX



MEL



KLAUDIA



ANABEL

GA = Grundlagenausdauer
 Fatburner: GA 1 (65% HFmax)
 - Perfekt für Einsteiger
 Powercycling: GA 2 (80% HFmax)
 - Intensives Training

