
Leichtes bis mittel-intensives Indoorcycling-/Spinning - Training

Trainingseinheit

Wochenplanung (je 3 x pro Woche)

Warm-Up (10 Minuten)

1. Woche: 2 Runden

Trainingsrunde (entsprechend wiederholen)

2. Woche: 2 Runden

3 Minuten Sitting Basic

3. Woche: 3 Runden

1 Minute Sitting Climb

4. Woche: 3 Runden

1 Minute Sitting Basic

5. Woche: 4 Runden

1 Minute Standing Climb

6. Woche: 4 Runden

2 Minuten Sitting Basic

7. Woche: 5 Runden

1 Minute Sitting Cardio

8. Woche: 8 Runden

1 Minute Sitting Basic

Cool-Down (5 Minuten)
