
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

2 Minuten Sitting Cardio

3. Woche: 3 Runden

2 Minuten Sitting Basic

4. Woche: 3 Runden

1 Minute Standing Climb

5. Woche: 4 Runden

1 Minute Sitting Basic

6. Woche: 4 Runden

2 Minuten Sitting Climb

7. Woche: 5 Runden

2 Minuten Sitting Basic

8. Woche: 8 Runden

Cool-Down (5 Minuten)