

Low End (low endurance)

65 – 75 % fréquence cardiaque maximale

Cet entraînement de forme est une raison de base pour chaque sportif débutant et idéal pour stimuler le processus de combustion de graisses. Nous nous habituons à un entraînement régulier avec une pulsation peu élevée.. Le plus grand effet positif sur la santé et le développement du système cardio-vasculaire de cœur et de la musculature. Temps de récupération: max. 24 heures.

Conseillé pour les débutants et pour les participants expérimentés

High End (high endurance)

75 – 85 % fréquence cardiaque maximale

Votre performance augmente par le biais de cette zone énergétique ponctuelle et accrue. On y trouve une amélioration considérable de l'efficacité de la musculature, de la respiration et de la coordination. Toutes les techniques de vélo sont entraînées et améliorées par une grande intensité. Temps de récupération: 24-48 heures (selon l'intensité du cycliste). Conseillé pour les participants expérimentés.

Hill (high endurance)

75 – 85 % fréquence cardiaque maximale

Comme pour le High End, il est travaillé dans ce programme la route en montagne et la fréquence de rotation à basse vitesse. Orientation sur la force et l'endurance avec grand effet sur le développement de la musculature des jambes et des fesses. Temps de récupération: 24-48 heures (selon l'intensité du cycliste). Conseillé pour les participants expérimentés. Avec spécialement peu de résistance, aussi conseillé pour les débutants.

Interval (extensive interval)

65 – 90 % fréquence cardiaque maximale

Amélioration et développement de l'endurance de base. Un entraînement structuré entre des phases intensives et des phases de récupération. Tous les styles de course sont pratiqués. Idéal pour toutes les personnes désirant améliorer leurs performances. Temps de récupération 24-48 heures (selon l'intensité du cycliste). Conseillé pour les participants expérimentés.

Fartlek (course)

65 – 85 % fréquence cardiaque maximale

Une forme d'entraînement spécial avec élan constant et charges différentes. Programme très varié avec phases d'aérobies et d'anaérobies. Tous les styles de course sont pratiqués. Temps de récupération 24-48 heures (selon l'intensité du cycliste). Conseillé pour les participants expérimentés. Avec spécialement peu de résistance, aussi conseillé pour les débutants.