

Low End (Low Endurance)

65 – 75 % der max. Herzfrequenz

Diese Trainingsform ist die Grundlage für die Ausdauer jedes Sportlers und ideal um den Prozess der Fettverbrennung zu stimulieren. Dieses Herz- und Kreislauftraining wirkt sich positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit aus. Erholungszeit: Max. 24 Stunden. Geeignet für Einsteiger/innen und erfahrene Teilnehmer/innen.

High End (High Endurance)

75 – 85 % der max. Herzfrequenz

In dieser intensiven Lektion trainieren wir mit einer erhöhten Herzfrequenz knapp unter der aerob/anaeroben Schwelle. Es findet eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Muskulatur, der Atmung und der Koordination statt. Alle Fahrtechniken werden geübt und bei höherer Intensität verbessert. Erholungszeit: 24-48 Stunden (abhängig von der gefahrenen Intensität). Geeignet für erfahrene Teilnehmer/innen.

Hill (High Endurance)

75 – 85 % der max. Herzfrequenz

Bei dieser Lektion trainieren wir mit einer relativ hohen Herzfrequenz knapp unter der aerob/anaeroben Schwelle. Wir sind konzentriert auf das Fahren am Berg bei entsprechend niedriger Tretfrequenz. Ein kraftorientiertes Ausdauertraining mit hoher Wirkung auf die Entwicklung der Bein- und Gesässmuskulatur. Erholungszeit: 24-48 Stunden (abhängig von der gefahrenen Intensität). Geeignet für erfahrene Teilnehmer/innen. Mit wenig Widerstand, auch geeignet für Einsteiger/innen.

Intervall (extensives Intervalltraining)

65 – 90 % der max. Herzfrequenz

Beim Intervalltraining lernt unser Körper sich schneller auf die wechselnde Intensitäten einzustellen und sich nach einer hohen Intensität schneller zu erholen. Zudem wird die Grundlagenausdauer erhöht und entwickelt. In diesem Training arbeiten wir mit intensiven sowie Erholungsphasen. Alle Fahrstile werden gefahren. Ideal für alle, die Ihre Leistung steigern möchten. Erholungszeit: 24-48 Stunden (abhängig von der gefahrenen Intensität). Geeignet für erfahrene Teilnehmer/innen.

Fartlek (Fahrtspiel)

65 – 85 % der max. Herzfrequenz

Dies ist eine spezielle Form von Training mit unterschiedlichen Belastungen. Ein sehr abwechslungsreiches Programm im aeroben Bereich. Es werden alle Fahrstile gefahren. Erholungszeit: 24-48 Stunden (abhängig von der gefahrenen Intensität). Geeignet für erfahrene Teilnehmer/innen. Mit wenig Widerstand, auch geeignet für Einsteiger/innen.

Die Anzahl Bikes ist beschränkt (25 Stück). Anmeldungen direkt an der Kasse oder unter Tel. 032 329 19 50 oder fitness@ctsbiel-bienne.ch