

Hochintensive Intervalle HIIT 3 (Montag, 30.11.2020)

Dauer Training: Ca. 1 h 15

,

Thema	Bemerkung	Zeit Block	Zeit kumuliert
Einfahren	Betont locker fahren.	10'	10'
Steigerungen Intensität	4x30'' Steigerung von GA1 auf voller Sprint nur durch Erhöhung TF. Je 1' ganz locker dazwischen. 2' locker. 4x30'' >100% mit je 1' ganz locker dazwischen	4x30'' mit je 1' P 2' locker 4x30'' mit je 2' P =12' total	22'
Normalfahren GA1	Auf gute Technik achten	8'	30'
HIIT	8x(30'' voll und 30'' sehr locker im Wechsel) 5' sehr locker 8x(30'' voll und 30'' sehr locker im Wechsel) 5' sehr locker 8x(30'' voll und 30'' sehr locker im Wechsel)	24' HIIT und 10' Pause =34' total	64'
Ausfahren	Locker ausfahren	11'	1h15'

Hochintensive Intervalle HIIT 4 (Donnerstag, 3.12.2020)

Dauer Training: Ca. 1 h 15'

Thema	Bemerkung	Zeit Block	Zeit kumuliert
Einfahren	Betont locker fahren.	10'	10'
Steigerungen Intensität	4x30" Steigerung von GA1 auf voller Sprint nur durch Erhöhung TF. Je 1' ganz locker dazwischen. 2' locker. 4x30" >100% mit je 1' ganz locker dazwischen	4x30" mit je 1' P 2' locker 4x30" mit je 2' P =12' total	22'
Normalfahren GA1	Auf gute Technik achten	10'	32'
HIIT	8x(30" voll und 15" sehr locker im Wechsel) 5' sehr locker 8x(30" voll und 15" sehr locker im Wechsel) 5' sehr locker 8x(30" voll und 15" sehr locker im Wechsel)	24' HIIT und 10' Pause =28' total	60'
Ausfahren	Locker ausfahren	10'	1h10'