

IC Trainingsplan

29.04. – 02.08.2019

Kalenderwoche	Datum	Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
19	29.4. bis 03.05.	09:30			Tag der Arbeit		HIT	
		18:00						
		18:30	HIT	GAT				
		19:45	GAT	BT		IT		
20	06.05. bis 10.05.	09:30			Ladies/Best Ager			
		18:00					BT	
		18:30	GAT	BT	IT	HIT		
		19:45	BT	IT	GAT			
21	13.05. bis 17.05.	09:30			Ladies/Best Ager			
		18:00					GAT	
		18:30	BT	IT	HIT	BT		
		19:45	IT	HIT	BT			
22	20.05. bis 24.05.	09:30			Ladies/Best Ager			
		18:00					IT	
		18:30	IT	HIT	GAT	GAT		
		19:45	HIT	GAT	IT			
23	27.05. bis 31.05.	09:30			Ladies/Best Ager	Himmelfahrt		
		18:00						HIT
		18:30	HIT	GAT	BT			
		19:45	GAT	BT	HIT			
24	03.06. bis 07.06.	09:30			Ladies/Best Ager			
		18:00					BT	
		18:30	GAT	BT	IT	HIT		
		19:45	BT	IT	GAT			
25	10.06. bis 14.06.	09:30			Ladies/Best Ager			
		18:00	Pfingstmontag				GAT	
		18:30		IT	HIT	BT		
		19:45		HIT	BT			
09:30				Ladies/Best Ager				
26	17.06. bis 21.06.	18:00				Fronleichnam		
		18:30	IT	HIT	GAT			IT
		19:45	HIT	GAT	IT			
		09:30			Ladies/Best Ager			
27	24.06. bis 28.06.	18:00					HIT	
		18:30	HIT	GAT	BT	IT		
		19:45	GAT	BT	HIT			
		09:30			Ladies/Best Ager			
28	01.07. bis 05.07.	18:00						
		18:30	GAT	BT	IT	HIT	BT	
		19:45	BT	IT	GAT			
		09:30			Ladies/Best Ager			
29	08.07. bis 12.07.	18:00						
		18:30	BT	IT	HIT	BT	GAT	
		19:45	IT	HIT	BT			
		09:30			Ladies/Best Ager			
30	15.07. bis 19.07.	18:00						
		18:30	IT	HIT	GAT	GAT	IT	
		19:45	HIT	GAT	IT			
		09:30			Ladies/Best Ager			
31	22.07. bis 26.07.	18:00						
		18:30	HIT	GAT	BT	IT	HIT	
		19:45	GAT	BT	HIT			
		09:30			Ladies/Best Ager			
32	29.07. bis 02.08.	18:00						
		18:30	GAT	BT	IT	HIT	BT	
		19:45	BT	IT	GAT			
		09:30			Ladies/Best Ager			

Legende

Ladies/Best Ager > ideal für Einsteiger; 65% der max. HF

GAT - Grundlagenausdauer > 65 - 75% der max. HF (GA 1)

HIT - Hoch intensives Training > 65 - 85% der max. HF (GA 1-2)

BT - Bergtraining > 75 - 85% der max. HF (GA 1-2)

IT - Intervaltraining > 65 - 85% der max. HF (GA1-2)

WICHTIG:

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung an der Rezeption!
Bei Verhinderung bitte absagen!

Unser Grundsatz heißt dabei: „Für ein gesundes Training – Auf den Puls achten!“ Daher gilt: „Kein Training ohne Puls-Uhr!“

Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. Stand: 01.04.2019



Sport
Zentrum
Kaarst-Mitte

