

PROGRAMM

CHALLENGE^B

GIB ALLES - ABER NIEMALS AUF!

Indoor Cycling Camp

Aldiana Club Andalusien 08.05. - 13.05.2022

Aldiana Club Calabria 22.05. - 27.05.2022

Aldiana Club Hochkönig 03.07. - 08.07.2022

Aldiana Club Ampflwang 10.07. - 15.07.2022

Indoor Cycling Festival

Aldiana Club Costa del Sol 26.09. – 01.10.2022

WANN	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
morgens	The Begin Fartlek A 2 - 60 Min.	Good Morning Nüchterntraining A 1 - 60 Min.	Find your limits Tabata F 4 - 75 Min.	Performance Variable Dauermethode A 2 - 60 Min.	Fatburner Ran an den Speck A 2 - 60 Min.	Spirit of Marathon Unsere längste Einheit mit bekannten Liedern A 2 - 120 Min.
mittags	Technics Techniktraining A 1 - 60 Min.	Sprint Intervall in der Ebene A 2 - 60 Min.	Rekom Erholung A 1 - 45 Min.	The Energy Spüre deine Kraft – Pyramidentraining mal anders M/F 3 - 60 Min.	Fatattack Brenne – vor allem deine Kalorien werden es tun! A 2 - 60 Min.	Die Hard Brenne für das, was du tust und deine Beine werden es auch tun! A 3 - 45 Min.
abends	Mountain Climb Konstante Dauermethode am Berg M/F 3 - 60 Min.	Bad Hill Intervalltraining am Berg M/F 3 - 75 Min.	Sunset Fartlek mit sanften Beats A 2 - 60 Min.	The Power Lass es krachen – All-In! F 4 - 60 Min.	Stoffwechsel Trainiere so weiter, und du kannst deinen Stoff bald in eine kleinere Größe wechseln A 1 - 60 Min.	Goodbye Mix aus den besten Liedern der Woche A 4 - 60 Min.

Geeignet für: A= Alle
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

Intensität: 1 = 50-65 % der max. Herzfrequenz
2 = 60-80 % der max. Herzfrequenz
3 = 60-90 % der max. Herzfrequenz
4 = 60-100 % der max. Herzfrequenz

Bei Fragen zu den Kursen stehen wir gerne zur Verfügung.
Änderungen vorbehalten.

