

# PROGRAMM

**CHALLENGE**<sup>B</sup>

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

