



SCHWINN Cycling - Monatsplan **Mai 2018**

Datum	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
30.04. - 06.05.2018	Hill	High End Endurance		
07.05. - 13.05.2018	Interval	Low End Endurance		
14.05. - 20.05.2018	Surprise	Hill		
21.05. - 27.05.2018	Pfingstmontag kein Schwinn	Interval		
28.05. - 03.06.2018	Low End Endurance	Surprise		

Own Zone

Low End Endurance

High End Endurance

Hill

Interval

65 - 85% = Training in deiner persönlichen Trainingszone

- 75% = Ökonomisierung der Herzarbeit / Lehre des Fettstoffwechsels / Aktive Erholung

- 85 % = Entwicklungsbereich der Kohlehydratspeicher

- 85 % = Verbesserung der Kraft- und Ausdauerleistung / Bergprofile

- 92 % = Entwicklungsbereich des Herz- und Lungenvolumens