



SCHWINN Cycling - Monatsplan März 2018

Datum	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
26.02. - 04.03.2018	Hill	High End Endurance	Interval	Surprise
05.03. - 11.03.2018	Low End Endurance	Surprise	Hill	
12.03. - 18.03.2018	High End Endurance	Interval	Low End Endurance	Surprise
19.03. - 25.03.2018	Interval	Low End Endurance	Surprise	SCHWINN MARATHON
26.03. - 01.04.2018	Hill	High End Endurance	Interval	<i>Ostern</i>

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