



SCHWINN Cycling - Monatsplan **Dezember 2017**

Datum	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
27.11. - 03.12.2017	High End Endurance	Interval	Low End Endurance	Surprise
04.12. - 10.12.2017	Surprise	Hill	High End Endurance	
11.12. - 17.12.2017	Interval	Low End Endurance	Surprise	Marathon
18.12. - 24.12.2017	Hill	High End Endurance	Interval	
25.12. - 31.12.2017	kein Schwinn	Surprise	Hill	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