

TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 15.04.2020 um 19:00-20:00

Titel: ABGESAGT: Indoor-Cycling (Basic - Level, L2, Cornelia)

Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundaussdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren.

Im Basic - Level 2 trainieren wir in einem Verhältnis von etwa 2 zu 1 zwischen Belastung und Erholung. Du solltest also schon eine gewisse Grundfitness mitbringen und mit den Fahrtechniken im Indoor-Cycling vertraut sein. Die Trittfrequenzen werden zum Basic-Level L1 auch noch erhöht.

Wir lassen uns von der Musik, die uns während der Stunde begleitet, durch schöne Landschaften führen.

---