TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 21.03.2022 um 19:45-20:45
Titel: Indoor-Cycling (Basic - Level, L2, Armin, 3G-Regel)
Indoor Cycling ist eine sehr effektive Methode, deine Grundausdauer zu trainieren und deinen Fettstoffwechsel zu aktivieren. Im Basic - Level 2 trainieren wir in einem Verhältnis von ewa 2 zu1 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 begeleitet, durch schöne Landschaften führen.