

# INDOOR CYCLING



# ABGRENZUNG DER KURSE



IC KURS	BASIC	MEDIUM	ADVANCED
GEEIGNET FÜR	Jeden, insbesondere Einsteiger	Jeden, vorwiegend Ambitionierte	Ambitionierte, vorwiegend Fortgeschrittene
SUBJEKTIVES EMPFINDEN	locker	mittel	hart
BORGSKALA <small>(Wert x 10 = Puls)</small>	10-12	13-14	15-20
REDEN	plaudern	sprechen in ganzen Sätzen	Knapper bis kein Wortwechsel
ATMEN	angenehm, gut kontrollierbar	deutlich spürbar, noch kontrollierbar	hochfrequent, schwer kontrollierbar
SCHWITZEN	wenig	moderat	viel
HERZKLOPFEN	Leicht im Brustkorb	deutlich im Brustkorb	Brustkorb, Hals, Kopf
<b>%HFmax</b> <small>(überwiegend)</small>	60-70%	70-85%	80-100%
<b>ENERGIESTOFFWECHSEL</b>			
<b>ENERGIEUMSATZ</b> <small>(CKAL)</small>	300-400	400-600	500-700
<b>TRETFREQUENZ</b> <small>(Upm)</small>	50-110	50-120	50-130
<b>INTERVALLE</b> <small>(intensive)</small>	selten	gelegentlich	häufiger
<b>FAHRTECHNIKEN</b>	simple	vielseitig	anspruchsvoll