



Kursprogramm April - Juni 2012																Stand 28.03.2012	
Monat	KW	Datum	Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag		
		Uhrzeit	19.00-20.00	20.15-21.15	18.00-19.15	19.45-21.15	10.15-11.15	18.30-19.30	19.45-20.45	19.15-20.15	20.15-21.15	18.45-19.45	20.00-21.00	18.15-19.15	11.30-12.30	18.00-19.30	
April	13	26.03. - 01.04.	Interval	Endurance	Strength	Interval	Strength	Interval	Endurance	Interval	Strength	Interval	Strength	Interval	Interval	Strength	
	14	02.04. - 08.04.	Strength	Interval	Endurance	Strength	Interval	Interval	Strength	Endurance	Interval	Feiertag		Interval	Feiertag		
	15	09.04. - 15.04.	Feiertag		Strength	Interval	Endurance	Strength	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Strength	
	16	16.04. - 22.04.	Race Day	Endurance	Interval	Endurance	Strength	Race Day	Race Day	Endurance	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Interval	Endurance	
	17	23.04. - 29.04.	Endurance	Strength	Endurance	Interval	Endurance	Strength	Interval	Strength	Interval	Endurance	Race Day	Strength	Strength	Interval	
Mai	18	30.04. - 06.05.	Interval	Endurance	Feiertag		Race Day	Strength	Endurance	Interval	Endurance	Interval	Recovery	Endurance	Interval	Strength	
	19	07.05. - 13.05.	Strength	Interval	Endurance	Interval	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Strength	Endurance	Interval	
	20	14.05. - 20.05.	Endurance	Strength	Interval	Endurance	Interval	Endurance	Interval	Feiertag		Endurance	Strength	Interval	Interval	Race Day	
	21	21.05. - 27.05.	Strength	Interval	Race Day	Interval	Endurance	Interval	Endurance	Endurance	Race Day	Strength	Endurance	Strength	Feiertag		
	22	28.05. - 03.06.	Feiertag		Strength	Endurance	Strength	Endurance	Strength	Interval	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Strength	Endurance	
Juni	23	04.06. - 10.06.	Strength	Interval	Endurance	Interval	Interval	Strength	Interval	Endurance	Interval	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Strength	
	24	11.06. - 17.06.	Race Day	Endurance	Interval	Endurance	Strength	Endurance	Strength	Interval	Endurance	Race Day	Strength	Endurance	Interval	Endurance	
	25	18.06. - 24.06.	Endurance	Interval	Endurance	Interval	Endurance	Interval	Endurance	Endurance	Interval	Strength	Recovery	Interval	Strength	Interval	
	26	25.06. - 01.07.	Interval	Endurance	Interval	Strength	Strength	Race Day	Interval	Interval	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Interval	Strength	

Energy Zone™	Ziel	Belastung	Herzfrequenz (HF*)	Gelände	Zielgruppe
Recovery	Regeneration	sehr leicht - leicht	50 - 65% der HFmax	Flachland	Einsteiger bis Fortgeschrittene
Endurance	Grundlagenausdauer	vorwiegend leicht	65 - 75% der HFmax	Flachland	Einsteiger bis Fortgeschrittene
Interval	Intervallmethode	leicht - sehr schwer	65 - 92% der HFmax	Flachland/Berge	Einsteiger/Mittelstufe bis Fortgeschrittene
Strength	Kraftausdauer	mittel - schwer	75 - 85% der HFmax	Berge	Mittelstufe bis Fortgeschrittene
Race Day	Wettkampfraining	mittel - sehr schwer	80 - 92% der HFmax	Flachland/Berge	Mittelstufe bis Fortgeschrittene

*Berechnung der maximalen Herzfrequenz: Frauen: 226 minus Lebensalter, Männer: 220 minus Lebensalter • Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.