

Kursprogramm April - Juni 2012 **Stand 28.03.2012**

Monat	KW	Datum	Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
			Uhrzeit	09.45 - 10.45	17.45 - 18.45	18.00 - 19.00	10.30 - 11.30	19.00 - 20.30	18.00 - 19.00	11.00 - 12.00	18.00 - 19.00	12.00 - 13.30
April	13	26.03. - 01.04.	Strength	Endurance	Interval	Interval	Race Day	Strength	Endurance	Strength	Endurance	Interval
	14	02.04. - 08.04.	Interval	Interval	Endurance	Strength	Interval	Strength	Feiertag		Interval	Feiertag
	15	09.04. - 15.04.	Feiertag		Interval	Interval	Strength	Interval	Endurance	Endurance	Strength	Interval
	16	16.04. - 22.04.	Endurance	Interval	Strength	Race Day	Interval	Endurance	Interval	Strength	Interval	Endurance
	17	23.04. - 29.04.	Interval	Endurance	Race Day	Endurance	Strength	Interval	Strength	Interval	Endurance	Race Day
Mai	18	30.04. - 06.05.	Endurance	Strength	Feiertag	Interval	Strength	Interval	Interval	Endurance	Interval	Strength
	19	07.05. - 13.05.	Strength	Interval	Endurance	Strength	Interval	Strength	Race Day	Strength	Strength	Interval
	20	14.05. - 20.05.	Interval	Race Day	Interval	Interval	Race Day	Feiertag	Interval	Interval	Strength	Strength
	21	21.05. - 27.05.	Race Day	Endurance	Strength	Interval	Strength	Interval	Endurance	Strength	Interval	Feiertag
	22	28.05. - 03.06.	Feiertag		Race Day	Endurance	Interval	Endurance	Strength	Interval	Race Day	Endurance
Juni	23	04.06. - 10.06.	Interval	Interval	Strength	Race Day	Strength	Strength	Interval	Interval	Endurance	Interval
	24	11.06. - 17.06.	Endurance	Strength	Interval	Interval	Race Day	Interval	Interval	Endurance	Strength	Strength
	25	18.06. - 24.06.	Strength	Interval	Endurance	Strength	Interval	Strength	Endurance	Strength	Interval	Race Day
	26	25.06. - 01.07.	Interval	Endurance	Interval	Endurance	Strength	Interval	Strength	Race Day	Strength	Interval

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	Wettkampfttraining	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.