

Profile

Stundeneinteilung 12-Stunden-Spinning-Marathon

Nr.	Zeit von bis	Profil / (Energiezone)	Beschreibung	Geeignet für
1	08.00 – 09.00 Uhr	Good-Morning (Endurance)	Leichte Spinning-Einheit um langsam aufzuwachen und den Tag zu beginnen.	Jedermann, der schon ein Mal auf einem Fahrrad gesessen ist.
2	09.00 – 10.00 Uhr	Spas und mehr... (Intervall)	Eine lustige Stunde voller Überraschungen!	Jeden, der Spas versteht.
3	10.00 – 11.00 Uhr	Zeitfahren (Race Day)	Einfahren - Zeitfahren - Cool Down	Fahrer mit Sitzfleisch, Ausdauer und Wille.
4	11.00 – 12.00 Uhr	Easy-Spinning (Endurance)	Alle Grund-Techniken des originalen Spinning-Programms werden hier vorgestellt und intensiv geübt. Zeit der Regeneration nach dem Zeitfahren.	Die Stunde des Beginners und Neueinsteigers.
5	12.00 – 13.00 Uhr	Schneewittchen-Strecke: „Sieben Berge – Sieben Zwerge“ (Intervall)	Sieben Mal den Berg hinauf und wieder runter. Typisches Intervall mit gezielter Belastung und Pause.	Hier kann jeder mitfahren. Es gibt genügend Pausen zur Erholung.
6	13.00 – 14.00 Uhr	Phase 2 (Intervall)	Alle Fortgeschrittenen-Techniken des originalen Spinning-Programms sind jetzt an der Reihe. Grund-Techniken werden intensiv wiederholt.	Eine Stunde für den Beginner und Fortgeschrittenen, der seine Technik verbessern will.
7	14.00 – 15.00 Uhr	HIIT High-Intensity- Interval-Training (Intervall)	Gezielte, hochintensive Intervalle mit genau abgestimmten Pausen. Hauptsächlich Fortgeschrittenen-Techniken.	Geübte und Fortgeschrittene
8	15.00 – 16.00 Uhr	LOOP (Intervall)	Hier wird drei Mal hintereinander das gleiche Technik-Programm gefahren. Es ändert sich jedoch die Intensität.	Jedermann! Vom leichten zum schweren. Das schafft jeder.
9	16.00 – 17.00 Uhr	„Hard-Rock“ zum Oberbecken (Strength)	Eine Bergstunde die es in sich hat. Pause gibt es wenn wir oben angekommen sind. Hier kommen alle Hard-Rock-Fans auf Ihre Kosten.	Du musst kein Bergspezialist sein, solltest aber über gute Kraftausdauer in den Beinen verfügen.
10	17.00 – 18.00 Uhr	Durch das Main-Tal (Endurance)	Eine letzte gemütliche Fahrt vor dem großen Finale.	Gemütliche Fahrt für Jedermann!
11	18.00 – 20.00 Uhr	Master Class (Race Day)	Einfahren (15 Min.) Das Rennen (90 Min.) Cool Down (15 Min.)	Es geht um alles! Diese Stunde ist nur etwas für ambitionierte Spinner und Radfahrer!