

# PURE EMOTION RIDE

## STUNDENPLAN

### SAMSTAG 21.10.2023

CYCLING AREA/ KURSRAUM 3

MARTIN SEDIVY

CLIMBING ON THE TOP 2023

“Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt”. Getreu diesem Motto werden wir versuchen einen reinen Berganstieg (mit kurzen stehenden Intensivreizen) zu meistern.

SOPHIE FISCHER

Rhythm Power Ride

Beats im Wechsel mit verträumten Melodien bieten neben der harten körperlichen Belastung sanfte Momente für die Seele Intervalle 60%-85% HFmax

RAMÓN HÖFLER

FEEL YOUR POWER

Werde eins mit der Musik und spüre die Kraft die in dir steckt. Nimm dir Herausforderung an und glaube an deine Kraft bis zum Schluss durchzuhalten.  
Level 2 - 3 (65% bis 85%)

MARTIN SEDIVY

PURE HOUSE ENERGY

Hoher Kraftaufwand gemischt mit Übungsformen zur Verbesserung der intermuskulären (Verbesserung des Muskelzusammenspiels) und intramuskulären (synchrone Aktivierungserhöhung motorischer Einheiten) Koordination zeichnen diese energiereiche Class aus.

SOPHIE FISCHER

MIXED MUSIC - ENDURANCE RIDE

Lass Dich durch ein Feuerwerk aus Musik, Spaß, Power und Motivation in den Bann des Indoor Cycling führen! Geniales Stoffwechsel Training

RAMÓN HÖFLER

CYCLING PARTY TIME

Lass einfach los und komme mit auf eine Reise voller dynamischer Musik und ganz viel Rhythmus. Wir feiern das Leben und das wir wieder zusammen Spaß haben können. Musik ist leben und pure Energie. Level 1 -3 (65% bis 85%)