



SPINNING ist ein fundiertes Trainingsprogramm, einerseits mit radsportspezifischen und andererseits mit vielen ergänzenden Trainingsmethoden, das Körper und Geist einschließt.

Sport- und Trainingswissenschaftler haben es unlängst bewiesen. Wird ein Training bewusst und konzentriert durchgeführt und werden Bewegungsabläufe und Trainingserfolge geistig vorweg genommen, lassen sich weitaus bessere Ergebnisse erzielen.

Dieses Zusammenspiel aus Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Komponenten mentaler Aspekte macht das SPINNING Programm so einzigartig. Seinen sehr speziellen Charakter bekommt jede einzelne Trainingseinheit durch die Verwendung spezifischer SPINNING Energy Zones™, die den Stoffwechsel (aerob oder anaerob), Emotionen, spezielle Ziele, Geländeformen und Fahrtechniken beschreiben, und, die an der maximalen Herzfrequenz gemessen, folgende Bereiche umfassen:

Die SPINNING Energy Zones

Recovery

50% - 65% der HFmax

Recovery Training, eine Maßnahme besonders nach intensiven und langen Belastungen oder Phasen geringer Belastbarkeit. Durch gute Durchblutung des Körpers werden Stoffwechselendprodukte schneller abtransportiert und abgebaut. Der Körper wird schneller regenerieren und neue verbesserte Leistungsfähigkeit entwickeln. Der Organismus wird optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, das Immunsystem wird gestärkt.

Endurance

65% - 80% der HFmax

Grundlagenausdauertraining zur Aktivierung des Fettstoffwechsels im "Flachland", der Körper wird beansprucht, aber nicht ausgepowert und der Fettstoffwechsel wird angeregt.

Strength

75% - 85% der HFmax

Training der Ausdauer mit Kraftreizen gepaart, wird Deine Leistungsfähigkeit weiter steigern können. In diesem Herzfrequenz- und Belastungsbereich kannst Du Dich sowohl im aeroben als auch im moderat anaeroben Bereich neuen Herausforderungen aussetzen. Die Strength Energy Zone - ein Training am „Berg“, wenn die Grundlagenausdauer ausreichend ausgeprägt ist.

Interval

65% - 92% der HFmax

Förderung der mentalen Fähigkeiten, Atmungs- und Visualisierungstechniken und Förderung der schnellen Erholung nach einer hohen Belastung. Alle Techniken und alle Intensitätsbereiche können Anwendung finden. Insbesondere steht das Training einer höheren Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit im Vordergrund. Einheiten in der Interval Energy Zone betonen, Kraft, Tempo, Timing und Rhythmus. In diesem breiten Trainingsbereich können verschiedene Trainingsmethoden angewandt werden. Im Vordergrund steht die Intervallmethode. Ein steter Wechsel zwischen Belastung und Erholung in fest definierten Zeitabständen. Hier wird im aeroben oder anaeroben Bereich trainiert.

Race Day

80 - 92 % der HFmax

Wettkampftraining, die Stunde der Wahrheit Ähnlich wie im Leistungssport, wenn sich ein in der Vergangenheit konsequentes und zielorientiertes Training mit guter Leistung im Wettkampf auszeichnen soll, kann auch im SPINNING Programm nach ausreichend langer Trainingsperiode die Stunde der Wahrheit schlagen. Bist Du in der Lage eine hohe Intensität konstant über eine gegebene Zeit durchzuhalten? Bist Du in der Lage eine Wettkampftechnik lange Zeit anzuwenden? Diese Fragen können im Race Day, wenn Rennsituationen realistisch simuliert werden, beantwortet werden. Eine SPINNING Einheit für alle, die es wissen wollen!