

Generell: Nicht das doppelte Lottchen aber die doppelte Dauermethode. Doppelt deswegen, da die Stunde zunächst intensiv (also mutig dran gehen) und dann extensiv gefahren wird. Das macht die Stunde, wenn alle Intensitäten wie vorgesehen gefahren werden, anspruchsvoll. Zwei der unterschiedlichen Intensitäten werden als flache Streckenabschnitte gefahren, ansonsten Berge und Trails. Die Verteilung der Intensitäten zeigt das anspruchsvolle Niveau: 25% Gelb, 40% Grün, 20% Blau, 15% Weiß.

Bezeichnungen im Text: IS = Intensitätsstufe (s.Kursstruktur linke Skala) / LZI, MZI, KZI = Lang-, Mittel- und Kurzzeitintervalle

Trainingsmethode: Dauermethode intensiv zu extensiv / (IS 2-4 / 70-85% HF max)

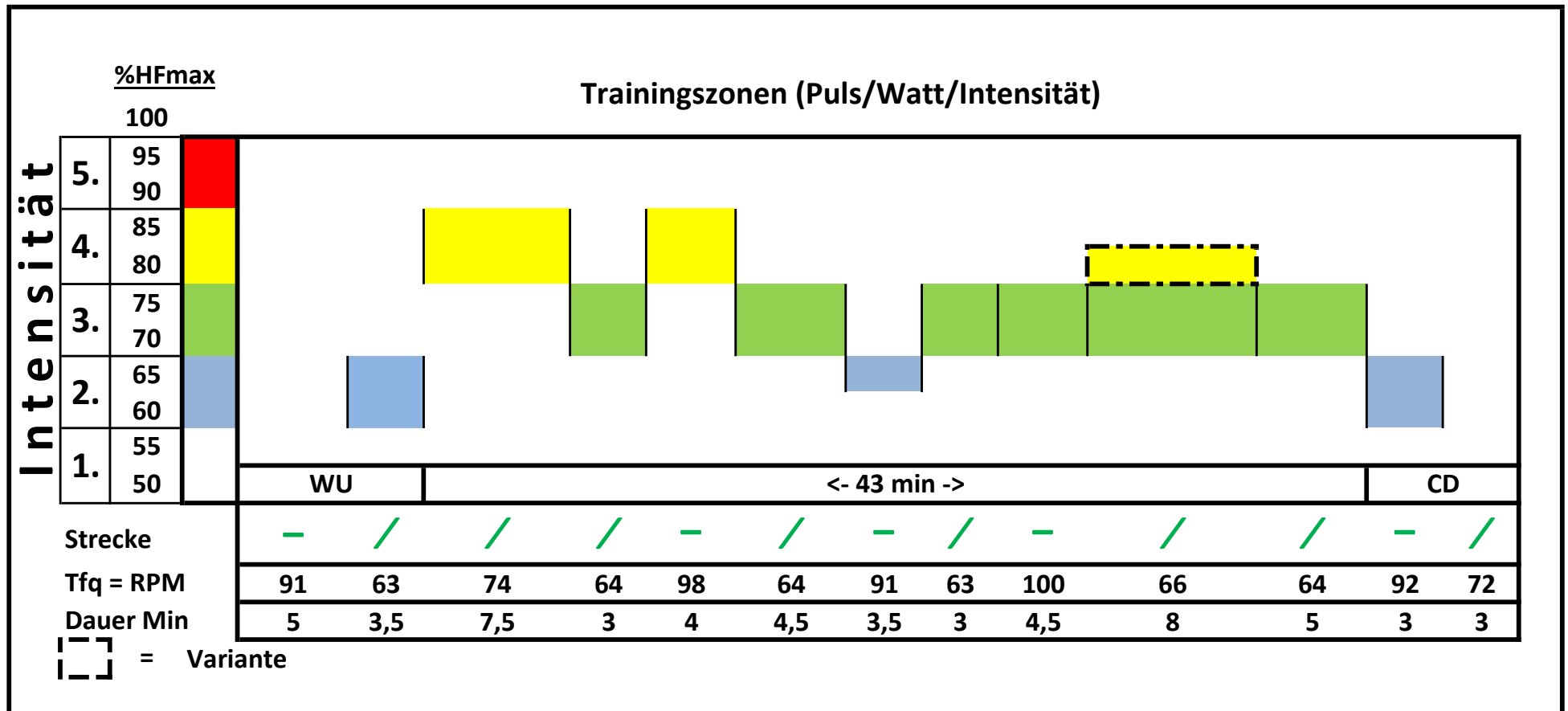
Trainingseffekt: Einsteiger - und Fettstoffwechseltraining, verbesserte aerobe Kapazität, Regenerationsfähigkeit, HKS Stärkung

Anwendung: Beachte die u.a. Legende für Kursarrangements (Musikanalyse und Fahrtechniken) zur Anwendung der Kursübersicht.

Musikanalyse	
Zeichen	Bedeutung
Ziffer	s. Workshop/Ausbildung
ohne	s. Workshop/Ausbildung
<	s. Workshop/Ausbildung
!	s. Workshop/Ausbildung
X	s. Workshop/Ausbildung
s	s. Workshop/Ausbildung
B	s. Workshop/Ausbildung
Farben	s. Workshop/Ausbildung
	s. Workshop/Ausbildung

Fahrtechniken	
Zeichen	Bedeutung
ohne	s. Workshop/Ausbildung
H	s. Workshop/Ausbildung
W	s. Workshop/Ausbildung
J	s. Workshop/Ausbildung
WS +/-	s. Workshop/Ausbildung
F	s. Workshop/Ausbildung
SF	s. Workshop/Ausbildung
HS	s. Workshop/Ausbildung
SS	s. Workshop/Ausbildung
TfqW	s. Workshop/Ausbildung

Name: Brave Ride
Trainingsmethode: Dauermethode intensiv zu extensiv / GA2 zu GA1 / IS 2-4 / 65-85% HF max
Level: Mittel bis Schwer



Verteilung der Intensitäten (ca.)
(ohne Variante)

Rot: 0%
Gelb: 25%
Grün: 40%
Blau: 20%
Weiß: 15%

Trainingsmethode: Dauermethode intensiv zu extensiv/(IS 2-5/65-85% HF max)/GA2 zu GA1

Nr.	Interpret	Titel	Zeit	BPM	Tfq	Musikanalyse / Technik
1.	Track 1	Interpret 1	04:44	91	91	Warm Up 1
2.	Track 2	Interpret 2	03:34	125	63	Warm Up 2 B16 2 1 s 1 ! 2 1 s 2 2 ! 1 B16
3.	Track 3	Interpret 3	07:33	148	74	3 B16 8 ! 1 s 5 s 1 B16 < 4 ! 10 1
4.	Track 4	Interpret 4	02:43	128	64	B4 1 < 3 X B16 2 1 < 3 X B8 B4
5.	Track 5	Interpret 5	04:02	98	98	49 Tempo- oder Berg mit Power
6.	Track 6	Interpret 6	04:29	128	64	2 2 < B16 s 2 X 2 < 2 B8 1 1 < 2 X 2 ! 1 B8
7.	Track 7	Interpret 7	03:38	91	91	Pausenlied
8.	Track 8	Interpret 8	02:55	126	63	1 B8 2 2 B8 2 B16 3 B16
9.	Track 9	Interpret 9	04:39	100	100	50 Tempolied (oder Berg)
10.	Track 10	Interpret 10	07:53	132	66	4 5 ! 5 ! 6 2 < 4 ! 4 ! 2 B16
11.	Track 11	Interpret 11	02:57	124	62	B4 2 1 < 2 X 2 1 < 2 X 1 ! B8
12.	Track 12	Interpret 12	02:50	92	92	Cool Down 1
13.	Track 13	Interpret 13	03:09	144	72	Cool Down 2

Gesamt: 55:06 mm:ss

* Die angegebene Vorschlagsliste dient der Orientierung zum privaten Gebrauch und kann individuell variiert werden.