

Freitag 05.04.2019

15:00	Beats unlimited Fette elektronische Beats, treibenden melodischen Drums und mysteriöse Melodien sorgen für die nötige Motivation steile Bergpassagen und rasante Trails zu überwinden!
Gaby Maas	Sports Endurance variabel (variable Dauermethode) mit Intensität 65-85% von Hf max./ 60 %-95% FTW
16:00	4. „Feel the Beat – Party up!“ Heiße Rhythmen und treibende Beats lassen Dich zum Abschluss nochmal richtig schwitzen und uns bei guter Stimmung das gemeinsame Event abschließen. Methodik: Sports Cross (Fahrtspiel) (50-100% der HFmax / < 55-150% FTP) Farbe: Weiß, Blau, Grün, Gelb, Rot
Tim Sandner	