

PURE EMOTION RIDE

19. September 2020

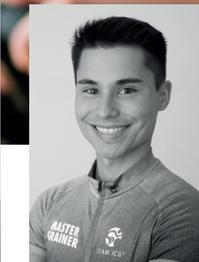
Dormagen @Aktiv Sportpark

TURN 1: VON 09:00 BIS 12:45

TURN 2: VON 14:00 BIS 17:45



Gaby
Maass



Jean Pierre
Sy



Matthias
Hofmann



Eva Maria
Van Straaten



TEAM ICG®

Turn 1

09:00 - 09:45

Gaby - Wellcome to the RIDE - Wellcome to the ICG® Family: Treibende beats im wechselnden Takt und Tempo stimmen Dich ein auf einen energiegeladenen Tag unter Freunden mit der gleichen Leidenschaft! PURE EMOTION!
Sports endurance intensiv (75%-85% von HFmax / 80%-95% FTW;) Farben: grün und gelb

10:00 - 10:45

Jean Pierre - Cineast Cycling: Sports Intervall extensiv - Extensive Intervallmethode (LZI),
Kurslegende: Vor uns liegen intensive Anstiege und erholsame Abfahrten. Bekannte Film-Soundtracks begleiten uns bei unserem Cycling-Blockbuster! Farben: weiß, blau, grün

11:00 - 11:45

Eva Maria - Melodic Gems: Abschalten, sich treiben lassen, Musik und Körper genießen, das ist das Ziel dieser Stunde.
Bei variierender Belastung, Trittfrequenz und Fahrtechnik tauchen wir ab in die Welt von melodischem Techno, (Psy)Trance und House.
Auch Liebhaber von (träumerischen) Schwungrhythmen kommen in dieser Stunde nicht zu kurz. Farbe: blau, grün und gelb

12:00 - 12:45

Matthias - Low & Slow: Bei gleichbleibender Temperatur (gelb+etwas blau) lange durchhalten und die Kerntemperatur (Trittfrequenz) langsam bis zum Garpunkt steigern. Danach sind alle durch.

Turn 2

14:00 - 14:45

Gaby - Hart und zart: Harte Bergetappen gepaart mit zarten Momenten für die Seele sind das ideale „warm up“ für einen sportlichen und intensiven Nachmittag. Sports intervall extensiv LZI (60% - 85% von HFmax / 60% - 95% FTP) Farben: blau, grün und gelb

15:00 - 15:45

Jean Pierre - Wellcome to the RIDE - Wellcome to the ICG® Family: Sports Endurance intensiv - Intensive Dauermethode,
Kurslegende: Wir fahren unser Energie-Level weiter hoch! Wir stellen uns einem herausfordernden und abwechslungsreichen Streckenprofil.
Farben: grün, gelb

16:00 - 16:45

Eva Maria van Straaten - Sukha - Dukkha: Dukkha ist ein Konzept aus dem Buddhismus, dass sich als „Leiden“ übersetzen lässt, und als ein zentraler Teil des Lebens (und Indoor Cyclings :-P) verstanden wird. Sukha dahingegen lässt sich als „Glück“ übersetzen. In dieser Stunde bewegen wir uns zwischen diesen beiden Emotionen: die Musik trägt uns, wenn wir in den schwereren Etappen vielleicht (körperlich) ein wenig leiden, die Stunde bringt uns aber auch umso mehr Glücksmomente! Farben: blau, grün und gelb

17:00 - 17:45

Matthias - Hot & Spicy: Wir geben dem ganzen Gericht den letzten Schliff. Mit viel Pfeffer und etwas Chili wird es am Schluss doch noch etwas scharf.

Pure Emotion GmbH - Postfach 10 17 18 - 47717 Krefeld - Hotline: +49 (0) 2151-649215 - www.pure-emotion.de