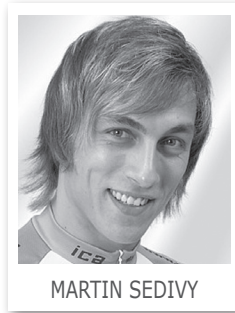
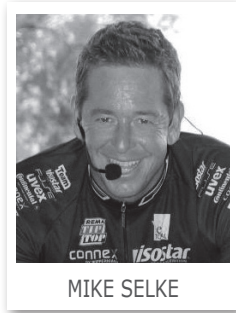




# PURE EMOTION RIDE

17. April 2021

Dormagen @Aktiv Sportpark



	EINLASS: 9:00	10:00 - 11:00	11:15 - 12:15	12:30 - 13:30		14:15 - 15:15	15:30 - 16:30	16:45 - 17:45
INDOOR CYCLING	ALEX LIEFKE	MIKE SELKE	MARETIN SEDIVY		PAUSE	ALEX LIEFKE	MIKE SELKE	MARETIN SEDIVY
	CYCLING GO UP MOUNTAINS	FEEL THE ENERGY	CLIMBING ON THE TOP 2021			CYCLING IS IN THE HOUSE	POWER & EMOTION	PURE HOUSE ENERGY

### Alex Liefke Go-up Montains

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

### Mike Selke - Feel the Energy

Spüre die Kraft der Musik, fühle ihre Energie und genieße eine spannende Berg und Talfahrt. Intervalle 65%-85% der HFmax

### Martin Sedivy Climbing to the top 2021

"Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt". Getreu diesem Motto werden wir versuchen einen reinen Berganstieg (mit kurzen stehenden Intensivreizen) zu meistern. Ein intensives Grundlagenausdauertraining II (überwiegend 75% HFmax bis 85% HFmax, kurzzeitig höher) über die Dauermethode, das ein hohes Maß an Konzentration und Willen voraussetzt, mit dem Ziel Kraft- und Stehvermögen zu verbessern.

### Alex Liefke Cycling in the House

Lass Dich durch ein Feuerwerk aus Musik, Spaß, Power und Motivation in den Bann des Indoor Cycling führen! Geniales Stoffwechsel Training bis max. 75 % max. HF

### Mike Selke Power & Emotion

Power and Emotion lassen dich die Berge bezwingen und Abfahrten genießen. Are you ready for EMOTION Intervall (65%-85% der HFmax)

### 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. Ein Training der Kraftausdauer mit Intervall-Trainingsabschnitten (kurzzeitig über 85% HFmax) und Trittfrequenzen zwischen 60-75 RPM.