

LesMILLS



facebook.com/lesmills



@lesmills



@lesmillstribе

Reebok
ONE

**25% OFF AUF BEKLEIDUNG &
SCHUHE AUF REEBOKONE**

BESUCHE REEBOKONE.COM

*ERHÄLTICH FÜR INSTRUKTOREN, WO REEBOK ONE ERHÄLTICH IST



LesMILLS
RPM
LIVE IN SWEDEN

PRESENTER AUS NEUSEELAND, FRANKREICH, UK

RELEASE **70**

FEATURES

- BODYPUMP & KNOCHENGESUNDHEIT
- RELEASES MISCHEN
- RPM COACHING
- RPM WISSENSCHAFTLICHES UPDATE
- RPM POSITIONEN

DIE ERKLÄRUNG DES ZIELES

Die weltweite LES MILLS-Familie besteht aus 16.000 Fitness-Clubs, 100.000 Instruktoren und Millionen Teilnehmern in 112 Ländern rund um den Globus.

TROTZ ANDERER LAGE, RELIGION, RASSE, FARBE UND GLAUBEN WERDEN WIR DURCH UNSERE LIEBE ZU BEWEGUNG, MUSIK UND DAS STREBEN NACH EINEM GESUNDEN LEBEN UND PLANETEN VEREINT.

BEI LES MILLS GLAUBEN WIR AN DIE WÜRDE EINES JEDEN EINZELNEN UND RESPEKTIEREN DIE RECHTE UND DIE FREIHEIT EINES JEDEN.

Wenn wir Presenter, Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst.

MANCHE DINGE KOMMEN IN UNTERSCHIEDLICHEN REGIONEN UNTERSCHIEDLICH AN.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards

zu respektieren und zu berücksichtigen. Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen. Wenn möglich, versuchen wir stets einen Alternativ-Track (am Ende der Trackliste) bereit zu stellen.

WIR BEGRÜßEN EINE OFFENE KOMMUNIKATION ÜBER EVENTUELLE UNKLARHEITEN, UM MISSVERSTÄNDNISSE GÜTLICH UND FRIEDLICH ZU LÖSEN.

WIR WOLLEN LEBENSVERÄNDERNDE FITNESS-ERLEBNISSE ERSCHAFFEN. JEDES MAL UND ÜBERALL.

BLAH BE LOUD AND HEARD

Gib uns auf lesmills.com/BLAH Feedback zur Release.

Hey Instruktoren! Wenn ihr Releases mischen möchtet, versucht möglichst jüngeres Material zu verwenden, damit aktuelle Musik und moderne Trainingsprinzipien gewährleistet sind. Verwendest du älteres Material, dann mixe sie mit modernen Tracks und **verändere die Choreografie nicht**. Unterrichte die Tracks, so wie sie gedacht sind. Du kannst aber die neue Coaching-Sprache und Fachbegriffe verwenden. Verwendest du einen Track 8 (Heimfahrt/Stretch) aus Release 63 oder danach, dann unterrichte zusätzlich keinen Track 9 (Stretch) aus den Releases vor RPM 63.

INHALT

BODYPUMP & Knochengesundheit

Releases mischen

RPM Coaching

RPM Wissenschaftliches Update

RPM Positionen

TRACK-NAME	SONGTITEL	KÜNSTLER	
1 EINROLLEN	I Don't Like it, I Love it © 2015 Atlantic Corporation for the United States & WEA International Inc. for the World outside the United States. A Warner Music Group Company. Written by: Sanderson, Judrin, Meiko, Chirescu, Isaac, Early, Luttrell, Troelsen, Dillard, Izquierdo	Flo Rida feat. Robin Thicke & Verdine White	3:47
	I Don't Like it, I Love it © 2015 Atlantic Corporation for the United States & WEA International Inc. for the World outside the United States. A Warner Music Group Company. Written by: Sanderson, Judrin, Meiko, Chirescu, Isaac, Early, Luttrell, Troelsen, Dillard, Izquierdo	Flo Rida feat. Robin Thicke & Verdine White	1:57
2 PACE/TEMPO	SummerThing! Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Wall, Wong, Taylor	Afrojack feat. Mike Taylor	3:45
	SummerThing! Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Wall, Wong, Taylor	Afrojack feat. Mike Taylor	1:17
3 BERG 1	Blaze The Fire (Rah!) [Sub Zero Remix] © 2012 Hospital Records Limited www.hospitalrecords.com . Written by: Byrd, Levy	Danny Byrd feat. General Levy	5:56
4 GEMISCHT. GELÄNDE	Ready © 2015 B-Unique records (UK) Limited. Under exclusive License to Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Garrigan, Prendergast, Boland	Kodaline	2:48
	Ready © 2015 B-Unique records (UK) Limited. Under exclusive License to Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Garrigan, Prendergast, Boland	Kodaline	2:48
5 INTERVALLE	This Goes Out To You Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Sandoval, Curiel, Daniels, Bernardo	P.O.D	3:08
	This Goes Out To You Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Sandoval, Curiel, Daniels, Bernardo	P.O.D	3:09
6 SPEED WORK	Zero Gravity © 2015 SpinninRecords.com, under exclusive license to Hushie Recordings, a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. www.ministryofsound.com.au Licensed courtesy of Ministry of Sound Australia. Written by: Borger, Foxeliner, Miller, Tacos, Clow, Caporaso	Borgeous feat. Lights	6:12
7 BERG 2	Sparks After The Sunset (Rafael Frost Remix) © 2015 Xelon Entertainment www.xelonentertainment.com Licensed courtesy of Xelon Entertainment PTY LTD Written by: Bossems, Terhoeven, Broekhuysen, Lynn, Russell	Cosmic Gate & Sarah Lynn	6:23
8 HEIMFART/STRETCH	Not Letting Go © 2015 The copyright in this sound recording is owned by Disturbing London Records Limited under exclusive licence to Parlophone Records Ltd, a Warner Music Group Company. Produced Under License From Parlophone Records Ltd, a Warner Music Group Company. Written by: Jackson, Bennett, Glynn, Murray, Okogwu, Keane, Jankel	Tinie Tempah feat. Jess Glynne	3:50
9 OUTRO	Loud Places © 2015 Young Turks Recordings Ltd. Written by: Madley, Smith, Novels, Matthews, Sarafino, Croft	Jamie xx feat. Romy	4:43

RPM 70: 30- und 60-MINUTEN-FORMATE

60 MINUTEN

Track 1	Einrollen
Track 2	Pace/Tempo
Track 3	Berg 1
Track 4	Gemischtes Gelände
Track 5	Intervalle
Track 6	Speed Work
Track 3	Berg 1
Track 6	Speed Work
Track 7	Berg 2
Track 8	Heimfahrt/Stretch
TOTAL TIME 57:08	

30 MINUTEN

Track 1	Einrollen
Track 3	Berg 1
Track 4	Gemischtes Gelände
Track 5	Intervalle
Track 8	Heimfahrt/Stretch
TOTAL TIME 27:23	

DANKE AN

Program Director – Glen Ostergaard
 Head of Training RPM – Sarah Ostergaard
 Choreography & Music – Glen Ostergaard
 Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
 Creative Director – Diana Archer Mills
 Technical Consultant – Bryce Hastings
 Program Coach – Chris Richardson
 Program Planner – Carrie Dean

Bitte beachten: Die 30- & 45-Minuten-Formate wurden für diese Release maßgeschneidert. Wenn du zukünftig Releases mischst, nutze bitte die standardisierten Express-Formate aus der "Instructor Education-Section" auf www.lesmills.com

SCHLÜSSEL

B up Aufbau	PACE
Br Bridge (kein Chorus)	rpm Umdrehungen pro Minute
C Chorus	1/2 LANGSAM / Fahren im halben Beat
cts Musik-Counts	3/4 MEDIUM / Fahren im dreiviertel Beat
HR Herzfrequenz	3/4+ AUFBAUEND / Fahren etwas unterhalb des Beats
Instr Instrumental	1/1 IM BEAT
Intro Einleitung	1/4 Fahren im 1/4 Beat
mins Minuten	1/2 – 3/4 aufbauende Pace, etwas über 1/2 Pace
Outro Musikausklang	1/1+ Schneller als die RPM als Power-Training
PC Pre-Chorus	WIDERSTAND
QC ruhiger Chorus	A Attack-Widerstand – Start-Widerstand für Track 5
Ref Refrain (wiederkehrende Phrase oder Textzeilen)	B Basis-Widerstand - minimaler Widerstand in der Class
	C Kletter-Widerstand – Start-Widerstand für das Klettern
Synth Synthesizer	R Racing-Widerstand – Widerstand für Sprints
Tempo normales Tempo d. Musik	R Erhöhe auf mehr als Racing-Widerstand
V Vers, Strophe	R Reduziere auf Racing-Widerstand
	Halte den Widerstand
	Erhöhe den Widerstand
	Reduziere den Widerstand

PHYSICAL INTENSITY

PI Physical Intensity
Grün für LEICHT
Gelb für MODERAT
Orange für HART

Das Kleingedruckte
 Das Les Mills Instructor-Lehrmaterial (CDs, DVDs & Choreografie-Notizen) sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als Les Mills-zertifizierter Instructor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und sie in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter. Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt Les Mills, die Agenturen und andere Instruktoren. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner Les Mills-Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.

RPM 70

RPM 70



Von L-R: Jamie Benton (Shadow), Fatma Azzouz, Glen Ostergaard, Washington Chishaya, Sandra Knudsen (Shadow)

RPM 70 bringt uns eine Reihe kurzer Speed-Intervalle und längere Ausdauer-Klettereinheiten. Natürlich haben wir ebenfalls den gewohnten Fokus auf Cardiospitzen-Training mit dem Wechsel von Arbeit und Erholung.

Die Highlight-Tracks dieser Release sind die Tracks 2 und 3.

In Track 2 haben wir die Pace deutlich verstärkt. Wir haben vier kurze Einsätze – aber nicht mit dem gewohnten sitzenden Sprint. Wir absolvieren zwei 15-Sekunden-Sprints im Sitzen und dann zwei 15-Sekunden-Einheiten mit Standing Attacks!

Beim Stehen und Sprinten ist es unbedingt erforderlich, dass wir adäquaten Widerstand eingelegt haben. Weil alle vier Einsätze kurz sind, sollte jeder in der Lage sein, seine Top-Speed zu erreichen. Zwischen den Einsätzen haben wir zudem genügend Pausen. Diese beiden Faktoren stellen sicher, dass jeder Fahrer maximalen Einsatz leisten kann!

Track 3 ist schneller als jeder andere Kletter-Track bislang. Meistens fahren wir den Track 3 bei 75 rpm. Dieser Track hat 87 rpm! Schon allein die Speed wird dafür sorgen, dass alle frühzeitig ermüden werden! Die kurzen Pausen werden zudem garantieren, dass alle an ihre Grenze gelangen werden! Liefere die Option, den Widerstand in den sitzenden Phasen zu reduzieren; dies nimmt die Schwierigkeit etwas heraus ABER stelle dann sicher, dass alle beim Aufstehen wieder erhöhen.

In Track 4 bauen wir in die Speedphasen hinein auf, damit jeder erfolgreich arbeiten kann. Wir haben 30 Sekunden, in denen wir bis leicht unter den Beat aufbauen und dann 30 Sekunden mit Top-Speed. Der letzte Block ist mit 45 Sekunden mit 1/1 sogar noch etwas länger. Indem wir das Training aufbauen, können alle Fahrer es erreichen, im Beat zu fahren, weil diese Einsätze dadurch kürzer sind.

In Track 5 liefern wir Optionen, um mit 1/1+ schneller als der Rhythmus zu fahren. Im ersten Block erfolgt das Setup der Choreografie. Liefere in den anderen fünf Blöcken dann Optionen für das schnellere Tempo bei den Standing Attacks.

Denke daran, zu Beginn der Class über SMARTSTART zu sprechen. Erkläre den Neueinsteigern, dass es absolut OK ist, wenn sie die Class nach Track 4 verlassen. In der folgenden Woche können sie dann einen Track länger bleiben und so weiter – bis sie dann eine komplette Class absolvieren können. Sprich dies nach Track 4 erneut an.

RPM 70 ist eine coole Release – sie ist wegweisend und fordert sowohl Einsteiger als auch erfahrene Biker heraus.

Sarah *Ma*

RPM Presenter

Glen Ostergaard (Neuseeland) ist Program Director für RPM und BODYPUMP. Er wohnt in Auckland und startete seine Fitness-Karriere mit BODYATTACK.

Fatma Azzouz (Frankreich) ist Instructor und Trainer für RPM, BODYPUMP und CXWORX. Instructor für BODYBALANCE und SH'BAM und Pilates-Instructor. Sie arbeitet als General Fitness Manager in einem Studio in Soustons.

Washington Chishaya (UK) ist Instructor und Trainer für RPM, BODYVIVE 3.1 und CXWORX und Instructor für BODYATTACK und BODYPUMP. Er wohnt in London.

© All rights reserved. No part of these notes may be used, stored or reproduced in any form or by any means without prior written permission from Les Mills International Limited. Requests and enquiries concerning reproduction and rights should be addressed to Les Mills International Limited, 22 Centre Street, Freemans Bay, Auckland, New Zealand, PO Box 91137, Victoria Street West, Auckland 1142. Telephone +64 (9) 366-9900.

© Les Mills International Ltd 2016

BODYPUMP & KNOCHENGESUNDHEIT

Es wurde vorhergesagt, dass bis 2020 14 Millionen Menschen im Alter von über 50 Jahre von Osteoporose betroffen sein werden.

Weitere 47 Millionen Menschen werden an geringer Knochenmasse leiden.

Warum sollten wir beruuhigt sein?

Niedrige minerale Knochendichte kann verheerende Folgen im Alter aufzeigen.

Frakturen der Hüfte sind oftmals Folgen für ältere Menschen mit Osteoporose. Statistiken belegen, dass **einer von fünf Menschen über 50 Jahren innerhalb von 12 Monaten nach einer Hüftfraktur verstirbt** und weniger als ein Drittel erreichen wieder ihr normales Funktionslevel.

Ein Verlust der Knochendichte kann bereits im jungen Alter von 35 Jahre beginnen und bereits ab 40 Jahren den Abbau beschleunigen. **Somit ist es wichtig, dass wir vor diesem raschen Rückgang eine maximale Knochenmasse aufbauen**, so dass wir diese Knochenmasse später im Alter halten können.

Krafttraining bestimmt den Erhalt und die Steigerung von Knochenmasse. Das traditionelle Rezept ist das Heben von schweren Gewicht mit wenigen Wiederholungen. Obwohl diese Art weitgehend verbreitet ist, ist sie nicht immer geeignet für die gesamte Bevölkerung. Das Heben von sehr schweren Gewichten in Fitness-Studios kann eine Barriere für ältere und untrainierte Erwachsene sein, für Frauen und generell für Personen, die physisch nicht in der Lage sind diese Form des Krafttrainings auszuführen.

Les Mills BODYPUMP wird von älteren und weiblichen Teilnehmern stark besucht. Im

Vergleich zum traditionellen Krafttraining mit schwerem Gewicht und wenigen Wiederholungen wird dieses Programm als erzielbar und als weniger einschüchternd empfunden. Doch bislang gab es keinen Beweis dafür, dass BODYPUMP die Knochendichte positiv beeinflusst.

Frühere Studien haben widersprüchliche Aussagen darüber geliefert, ob ein leichtes Gewicht mit vielen Wiederholungen die Knochendichte erhöhen kann. Der Mangel an Ergebnissen führte uns dazu, selbst eine Studie durchzuführen, um belegen zu können, welche Wirkung BODYPUMP innerhalb dieses Themas hat.

20 Erwachsene führten eine 27-wöchige Studie im FITOLOGY Group Fitness Studio durch. Sie wurden willkürlich in zwei Gruppen unterteilt – Ganzkörper-Kraft-Training mit Widerstand und Core-Kraft-Training. Die Probanden waren zwischen 28 und 63 Jahren, zum Teil von Osteoporose betroffen oder nach ihren Wechseljahren. Zwei Bevölkerungsgruppen, die sehr von steigender Knochendichte profitieren würden.

Die Kraft-Trainings-Gruppe absolvierte BODYPUMP Classes und die Core-Training-Gruppe nahm an BODYBALANCE teil. Zudem fuhren beide Gruppen RPM Classes mit.

Das Ergebnis war beeindruckend.

Die Gruppe, die an BODYPUMP Classes teilnahm, zeigte einen Wachstum der Knochendichte an den Armen von 4%, Beinen von 8%, Hüfte von 7% und Wirbelsäule von 3%.

Die **BODYPUMP Gruppe zeigte 25,3% mehr Kraft in den Squats auf** als die Core-Kraft-Gruppe. Der Wachstum dieser Squat-Kraft stand im direkten Zusammenhang und der

Steigerung ihrer Knochendichte. Mit anderen Worten, wird durch die Steigerung von Squats auch die Knochendichte verbessert.

Der zweite positive Punkt war die Zunahme der Dichte der Beckenknochen. Die Verbesserung der Knochendichte, sowohl im Becken als auch in den Beinen, ist signifikant, **wenn es um die Vermeidung potenziell tödlicher Frakturen in der Hüfte geht.**

Einer der wunderbaren Vorteile von BODYPUMP ist, dass dieses Programm sowohl von ältere und neue Teilnehmern, als auch speziell von Frauen als sehr zugänglich empfunden wird. Das Gewicht ist niedrig und wird individuell ausgewählt. Es ist ein einfaches Programm, welches längerfristig ausgeübt wird, im Gegensatz zu Krafttraining mit hohen Gewichten und wenigen Wiederholungen im Krafraum.

Teilnehmer mit Osteopenie erhöhten ihre Knochendichte um die Hüfte und das Becken um 29%, während unsere postmenopausalen Frauen in der gleichen Körperregion eine Steigerung von 22% aufzeigten.

Das Ergebnis dieser Studie zeigt klar auf, das ein beständiges Programm mit einem niedrigen Gewicht eine effektive Möglichkeit bietet, die Knochendichte zu erhöhen. **BODYPUMP ist daher der perfekte Weg, um fit, stark und gesund zu bleiben, während wir älter werden.**

Für weitere Information zur Studie schaue unter: <http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/article.php?cod=R40Y9999N00A150155>



RELEASES MISCHEN

Wie du Tracks mischst, hat einen großen Effekt auf die Anzahl der Kalorien die deine Teilnehmer pro Class verbrennen.

Wir haben dir nahegelegt, jede neue Release mindestens für zwei Wochen nach dem Launch komplett zu unterrichten. Dies gibt den Leuten Zeit, neue Bewegungen kennenzulernen und sich mit der neuen Choreografie vertraut zu machen. Zudem schafft es eine globale Bindung zwischen den Instruktoren und den Teilnehmern, denn wir alle erleben gemeinsam die Magie der gleichen neue Release zum identischen Zeitpunkt.

Aber wann wird das Unterrichten der identischen Release als zu lange bewertet? Sollen wir Releases ÜBERHAUPT mischen?

Um eine Antwort auf diese Frage geben zu können, haben wir von drei neuen Releases den Kalorienverbrauch untersucht und 1.000 Workouts gemessen. Jede Person hat drei Classes pro Woche von unserem Cardioformat plus zwei BODYPUMP Class absolviert.

Bei der ersten Teilnahme einer neuen Release ist der Kalorienverbrauch leicht geringer als in regulären Classes. Die Teilnehmer teilten uns mit, dass sie sich in den Übungen beim ersten Mal nicht so sicher fühlen. Bereits in der zweiten Class ist der Kalorienverbrauch wieder im Level, indem wir eine typische Class sehen.

Wenn wir die identischen Tracks in den nächsten drei bis fünf Classes wiederholen, **verringert sich der Kaloreinverbrauch tatsächlich und bleibt dann unter dem Normalwert.** Basierend auf Auswertungen der After-Class-Umfragen, ist dieser Rückgang darauf zurückzuführen, dass die Teilnehmer die Class etwas weniger herausfordernd und uninteressanter finden. Die Mitglieder wissen, was sie erwartet, und sie wissen, wie sie ihr Ausführung minimieren. Eigentlich ganz einfach, sie mogeln!

Betrachte die Leute in DEINER Class. Neue Teilnehmer benötigen mehr Zeit, um sicher im Workout zu werden. Um eine qualitätvolle Class zu unterrichten, benötigst du genügend Zeit, um sicher in der Choreografie zu sein. Aber im Hinblick auf den Kalorienverbrauch können wir die nachfolgende Anleitung für dich und deinen Club bieten.

Was ist die ideale Trackanzahl, die jede Woche gewechselt werden sollte?

- Bei RPM und BODYPUMP findet der **größte Austausch statt.** Wenn du eine regelmäßige Gruppe an Pumpern unterrichtest, versuche **6 bis 8 Tracks pro Woche** auszutauschen, um den Energieverbrauch zu optimieren.
- Für BODYATTACK, BODYCOMBAT und SH'BAM versuche **3 bis 5 Tracks pro Woche auszutauschen.**
- Für LMISTEP, BODYVIVE, CXWORX und BODYBALANCE versuche deine Playlist in **2 bis 4 Tracks pro Woche zu variieren.** LES MILLS GRIT Series hat für jede Release spezifischen Vorgaben. Checke hierzu die Choreografie-Notizen für diese Richtlinien.

Wenn du Releases mischst, ist es wichtig, dass du deine Playlist sorgfältig auswählst. Programme wie BODYCOMBAT, BODYJAM, oder BODYBALANCE beinhalten oftmals eine Sequenz von Bewegungen, die eingeführt, aufgebaut und während der Release wiederholt wird. Daher ist es vielleicht nicht komplett möglich, diesen Richtlinien in jeder einzelnen Release zu folgen.

Achte stets darauf, wie viele Tracks du pro Woche austauschen kannst, so dass du noch die Choreografie klar und motivierend vermitteln kannst.

Die Quintessenz ist, dass wir das beste Fitness-Erlebnis in jeder einzelnen Class vermitteln wollen... Wie sieht das aus? Versuche es – und mische!



RPM COACHING

Meistere dein Coaching nachhaltig.

Wir haben auf der Coaching-Ebene einige wichtige Dinge geändert.

Hier erfährst du alles Wissenswerte darüber, wie **du Neueinsteiger erfolgreich machst UND die Profis herausfordern kannst.**

Ebene 1

Wir haben Ebene 1 in zwei Komponenten aufgeteilt: Das Track-Intro und das Setup.

Track Intro:

- Benenne den jeweiligen Track
- Stelle den Track-Fokus vor
- Erkläre das Trainingsziel und die Effekte, die daraus resultieren
- Das Profil des Tracks: Wie viele Berge, wie viele Intervalle und die Dauer der Einsätze
- "Track 3, Berg 1: Drei Anstiege, jeder dauert 60 Sekunden. Wir bauen Beinkraft auf, indem wir schweren Widerstand einlegen und sitzend und stehend arbeiten."

Setup

Wir bereiten sie vor, indem wir mitteilen, welche **Position** sie einnehmen, welchen

Widerstand sie einlegen und welche **Pace** sie treten sollen.

Ebene 2

Die Ebene 2 besteht aus drei Schlüsselteilen:

Die Ausführung verbessern

Hilf ihnen dabei, ihre Cycling-Fähigkeiten zu verbessern. Sage z.B.: "Gleite im Sattel vor und senke die Zehen leicht ab, um schneller fahren zu können."

Die Intensität beeinflussen

Wir verwenden lockere, moderate oder harte Cues für Physical Intensity. Dies sagt unseren Fahrern:

- Wie hart sie arbeiten sollen
- Wie sie sich FÜHLEN sollen, wenn sie in diesen Intensitäten arbeiten

Wie können sie die korrekte Intensität erreichen, wenn sie sie nicht fühlen? Der einfachste Weg die Intensität zu beschreiben, ist, zu sagen, **wie sich die Muskulatur anfühlt und wie schwer die Atmung fallen sollte.** Hier ein Beispiel: "Du musst mit offenem Mund atmen, weil du so viel Sauerstoff benötigst."

Lehre

Menschen möchten erfahren WARUM sie eine Übung machen sollen. Cues wie "Setze dich im Sattel zurück, um den Gluteus mehr einzusetzen" helfen ihnen dabei zu verstehen, warum sie etwas auf eine Art machen sollen!

Ebene 3

In der Ebene 3 motivieren wir jeden und treiben dazu an, die absolute Bestleistung zu bringen. Wir inspirieren Menschen und erlauben ihnen gleichzeitig, Spaß dabei zu haben!

Inspiriere dadurch, dass du selbst ein Athlet bist – durch deine körperliche Fitness inspirierst du die Menschen vor dir. Wenn du richtig Gas gibst, werden auch sie richtig Gas geben. Nimm sie ein, fordere und lobe sie, damit sie im Workout bleiben. Feiere ihren Einsatz und erkenne ihre Erfolge an.

Kreiere eine inspirierende Reise. Verwende Bilder. Visualisiere ihnen die Straße, auf der sie fahren und verstehe, wie sie sich dabei fühlen. Führe sie dahin, sich lange Straßen oder Sprints vorzustellen. Ihre Vorstellungskraft erschafft die inspirierende Reise.

Als letztes nutzen wir **Motivations-Cues.** Diese Cues bringen die Fahrer dorthin, wohin sie allein niemals kommen würden und dies ist ein Hauptaspekt, warum Menschen unsere Classes besuchen – wir nehmen sie dorthin mit, wohin sie allein niemals kommen können.

- **Extrinsische** Cues sind auf äußere Trainingserfolge ausgerichtet. Zum Beispiel: "Unsere Sprint-Tracks bringen uns athletisch geformte Beine".
- **Intrinsische** Cues beziehen sich darauf, wie man sich durch die Übung fühlt, zum Beispiel: "Gib hier alles und du spürst die Auswirkung den ganzen Tag über."
- **Positive** Cues loben die Class: "Ihr seht toll aus; ich sehe wie hart ihr trainiert."
- **Unzufriedenheits-** (oder 'herausfordernde') Cues pushen unsere regelmäßigen Teilnehmer, indem wir etwas härter zu ihnen sind – "Wer kann mehr reinhauen und mir etwas mehr Widerstand zeigen?"

Jetzt habt ihr die Infos – **und seid absolut up-to-date!** Schaut euch die Filming-Class an, um zu sehen, wie man die Coaching-Ebenen in einer Class umsetzen kann.



RPM: WISSENSCHAFTLICHES UPDATE

RPM kombiniert die Effekte von zwei Trainingsarten: Cardiovasculäres Training gepaart mit kurzen Intensitätsspitzen.

Was sind die wichtigsten Effekte dieser beiden Trainingsmethoden?

CARDIOVASKULÄRES TRAINING

Dieses Training absolvieren die meisten Menschen, die sich auf ein Laufband oder einen Ergometer begeben. Es beinhaltet dauerhafte Trainingsperioden, in denen man sich zwischen 60 bis 80% der maximalen Herzfrequenz befindet. Angesprochen wird der Muskulaturbereich, der für ausdauerndes Training ausgelegt ist.

Diese Trainingsform erzielt folgende Effekte:

• Steigerung der aeroben Kapazität

Cardiovasculäres Training steigert die aerobe Kapazität. Dies bedeutet, dass wir unseren Muskeln bei Bedarf mehr Sauerstoff als Energie zur Verfügung stellen können.

• Verbesserung der Herzfunktion

Die Herzfunktion wird verbessert, indem der Ruhepuls gesenkt und das Schlagvolumen oder die Blutmenge, die das Herz bei jedem Schlag verlässt, erhöht wird.

• Senkung des Blutdrucks, des Cholesterinspiegels und des Körperfettes

Es reduziert den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und erhöht die Mobilisierung und Verwertung von Fett, also die Fettverbrennung. Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache der westlichen Welt. Wir senken demnach also die Risiken für diese Erkrankungen.

KURZE INTENSITÄTSSPITZEN

Der zweite große Effekt entsteht durch die kurzen Intensitätsspitzen in jeder Arbeitsphase. Bei einigen dieser Spitzen können erfahrene Biker 85% ihrer max. Herzfrequenz erreichen.

Training in diesen Intensitäten für eine kurze Dauer steigert die Fitness enorm. Die wichtigsten Effekte dieser Trainingsform sind:

Beschleunigter Wechsel in den VO2

Eine kurzzeitige Intensitätssteigerung in Verbindung mit der cardiovasculären Basis verbessert den VO2 rasant schnell.

Veränderungen in der Körperstruktur

Die kurzen Intensitätsspitzen beim Training bewirken Veränderungen in unserer Körperstruktur. Viele Studien haben bewiesen, dass diese Intensitätsvariationen effektiver das Fett verbrennen als Training mit gleichmäßiger Belastung.

Woher wissen wir, dass RPM diese Ergebnisse liefert?

Die Loughborough University in GB ⁽¹⁾ untersuchte über acht Wochen die Effekte durch RPM bei Personen, die bis dahin nicht regelmäßig trainierten. Das Absolvieren von drei RPM-Classes wöchentlich brachte folgende Ergebnisse, ohne dass die Ernährung der Testpersonen verändert wurde:

- 11% Verbesserung des VO2
- 7% niedriger systolischer Blutdruckwert
- 13,6% Reduzierung des Körperfettes
- Der Gesamtcholesterinspiegel sank um 13% inkl. einer 23,3% Senkung der Lipoproteine oder LDL'S mit niedriger Dichte. Diese sind auch bekannt als 'böses' Cholesterin.

Die Testpersonen verloren im Durchschnitt ebenfalls drei Zentimeter ihres Taillenumfanges.

95% der Testpersonen absolvierten die Studie bis zum Ende. Dies ist ein sehr hoher Wert für diese Personengruppe. Viele Teilnehmer erreichten bei den Workouts 95% ihrer maximalen Herzfrequenz. Dies ist ein Indiz für die Effektivität des Programms, das kurze Intensitätsspitzen in Herz-Kreislauftraining integriert.

RPM liefert kombinierte Effekte aus cardiovasculärem Training mit multiplen Intensitätsspitzen. Zudem bewirken hochwertige Instruktionen und begeisternde Musik, dass die Teilnehmer öfters zu einer solchen Trainingsform kommen als bei vergleichbaren Trainingsformen.

CYCLING MIT SPEED

RPM verwendet verschiedene Trittschwindigkeiten. In einigen Abschnitten der Class ermutigen wir die Fahrer zu Kadenzen von bis zu 140 rpm. Dies ist aber immer abhängig von ihren Erfahrungen und Fähigkeiten.

Eine Literaturauswertung⁽²⁾ zum Thema

'Training mit hohen Kadenzen' zeigte folgende Fakten über diese Trainingsart auf:

- Entgegen aller Befürchtungen steigt durch das Fahren mit hoher Kadenz das Verletzungsrisiko nicht an
- Die größten Risikofaktoren im Bezug auf Cycling sind hervorgerufen durch ein fehlerhaftes Bike-Setup und techn. Fehler
- Neueinsteigern beim Bike-Setup zu helfen und darauf zu achten, dass sie mit guter Technik und nur so schnell fahren, wie sie es beherrschen können, wird die Risiken minimieren

Die Auswertung belegte ebenfalls, dass Training mit hohen Kadenzen mehr Kalorien verbrennt und die Aktivierung der Muskelfasern Typ II steigert. Die Berücksichtigung von Speedintervallen in RPM bietet mehr Vielfalt und liefert tolle Trainingsresultate.

Jetzt habt ihr den Beweis, dass RPM den Teilnehmern tolle Ergebnisse bringt. Wir hoffen, dass euch diese Informationen dabei helfen, dass ihr dieses tolle Programm mit Leidenschaft und Selbstbewusstsein unterrichten könnt!

(1) Group cycling is an effective intervention to improve cardio-metabolic health in overweight sedentary individuals.
Faulkner, S.H., presented at European Congress on Obesity, 2015

(2) The use of high cadence in cycling and the applications to RPM.
J., Lythe 2009

1 EINROLLEN 1/1=118rpm

TRACK-FOKUS

- Nimm sie durch diesen tollen Song ein, um sie auf das Workout vorzubereiten.
- Unterrichte die Choreo, indem du die Basics von PRP coachst: Position, Widerstand und Pace.

PROFIL

Vier Arbeitsblöcke wärmen den Körper auf: 2x kurze Pace-Einsätze und 2x längere Einsätze mit gemischten Tempi und Racing-Widerstand.

BLOCK		MUSIK	POSITION	PACE	WIDERSTAND	PI
1	0:05	Intro	2x8 Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	•	E
	0:13	V1 I don't like it	4x8 Ride Easy	1/2	B	
	0:29	C Do do do	4x8 Ride Easy	1/1	•	
2	0:46	V2 All out	8x8 Ride Easy	3/4	•	
	1:18	PC I don't like it	4x8 Ride Easy	1/2	R	
	1:34	C Do do do	4x8 Racing	1/1	•	
3	1:51	V3 All night	8x8 Ride Easy	3/4	↘	
	2:23	PC I don't like it	4x8 Ride Easy	1/2	R	
	2:39	C Do do do	4x8 Racing	1/1	•	
	2:56	V4 Meet me	4x8 Ride Easy	3/4	•	
	3:12	C Do do do	8x8 Racing	1/1	•	
4	3:44	Br	½x8 Übergang	1/1–3/4	•	
	3:47	V5 All night	28x8 Wdh. BLOCK 3			
					↘ to B	

I Don't Like It, I Love It > 5:44 Minuten

1

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Position

Setup in einer komfortablen Fahrposition

- Ride Easy – **Hände schulterbreit, Ellbogen eng, Brust aufrecht, Po im Sattel zurück**
- Basis-Widerstand – leichter Widerstand in den Beinen

2 EBENE 1

Widerstand/Pace

Coache Racing-Widerstand und die verschiedenen Bein-Speeds.

- Medium Pace – komfortable Bein-Speed, damit der Körper allmählich aufgewärmt wird
- Langsame Pace – drehe den Racing-Widerstand ein, spüre, dass die Pedale gegedrückt
- Racing – **entspannte Arme, Schultern tief und entspannter Griff am Lenker**
- Auf den Beat, 1, 2, 1, 2, 1

3 EBENE 2

Widerstand/Pace

Reset des Racing-Widerstandes und gib klare Cues, die das Gefühl beschreiben. Erkläre die Tempowechsel und empfehle, den Widerstand beizubehalten!

- Verlangsame die Beine durch Racing-Widerstand auf 1/2 Pace – das ist die Spannung, bei der die Beine beginnen, etwas härter zu arbeiten
- Halte Racing-Widerstand, verlangsamen die Beine, zurück zu Ride Easy – Medium-Pace
- Racing, zurück in die Pace

4 EBENE 3

Inspirierte/Motiviere

Inspirierte deine Fahrer für die bevorstehende Fahrt und stelle sicher, dass sie bereit für das Workout sind.

- Speed in die Beine, treibe die Pedale etwas härter an
- Track 2 folgt – sei bereit dafür!

CONNECTING

Weil die Intensität niedrig ist, dreht sich in dem Track alles um Connecting. Es geht weniger um das Coaching, sondern mehr darum, alle willkommen zu heißen. Lächle viel und schaffe Verbindung zum bevorstehenden Workout.

2 PACE / TEMPO 1/1=134rpm

TRACK-FOKUS

- Betone die 2x Standing-Attacks.
- Coache maximale Intensität in den letzten 15 Sekunden eines jeden Blockes zu finden.

PROFIL

4x 15-Sekunden-Einsätze: 2x sitzende Sprints und 2x Standing-Attacks.

BLOCK		MUSIK	POSITION	PACE	WIDERSTAND	PI
Intro	0:00	Intro	2x8 Ride Easy	1/2		E
1	0:08	V1 I don't wanna	4x8 Standing Climb	1/2	•	M
	0:22	I don't wanna	4x8 Standing Climb	1/2		
	0:36	PC Stole my	4x8 Power Climb	1/2	•	H
	0:50	Fall in the	4x8 Power Climb	3/4	•	
	1:05	Instr (Heavy)	4x8 Racing (Forward)	1/1	to	
2	1:20	V2 This this ain't	20x8 Wdh. BLOCK 1			
3	2:31	V3 I will always	4x8 Seated Recovery, Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	•	E
	2:46	I will always	4x8 Standing Climb	1/2		M
	3:00	PC Stole my	4x8 Standing Climb	1/4	•	
	3:14	Fall in the	4x8 Standing Climb	1/2	•	H
	3:29	Instr (Heavy)	4x8 Standing Attack	3/4	•	
4	3:42	Br	1/2x8 Übergang	3/4-1/2		E
	3:44	V4 I will always	20x8 Wdh. BLOCK 3		to	

SummerThing! > 5:02 Minuten

2

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Position/Resistance/Pace

Weil es der erste Anstieg für heute ist, arbeitest du mit klaren Widerstands- und Positions-Cues. Halte den Widerstand im Power Climb, baue dann mit der Belastung Tempo auf, reduziere auf Racing-Widerstand und sprinte für 15 Sekunden so schnell du kannst. Coache die Basic-Sprint-Cues.

- Große Drehung, Kletter-Widerstand
- Standing Climb – **lockerer Griff am Lenker, Brust aufrecht, Po zurück**
- Power Climb – halte den Widerstand, **Po zurück, baue Pace auf**
- Schalte zurück auf Racing-Widerstand
- Racing – **gleite im Sattel vor, Zehen leicht nach unten**

2 EBENE 2

Position/Pace

Identische Choreo wie in Block 1. Coache die Teilnehmer durch die Wechsel und erkläre, wie sie ihre Fahrtechnik verbessern können.

- Hoher Gang – Kletter-Widerstand
- Standing Climb – **nutze dein Körpergewicht; side-to-side**
- Krafttraining im Sattel, halte den Gang, Po im Sattel zurück – setze die Hamstrings mehr ein. Baue nun Pace auf
- **Gleite vor, Zehen leicht nach unten, kleine schnelle Kreise mit den Füßen für mehr Speed!**

3 EBENEN 1 & 2

Widerstand/Physical Intensity

Dieser Block hat eine 15-Sekunden Standing Attack-Phase. Dein wichtigster Coachingpunkt ist: Attack-Widerstand. Dieser verbessert deine Kontrolle für die stehende Fahrt mit Tempo.

- Moderater bis schwerer Widerstand – Attack-Widerstand
- Langsamer – hast du genügend Widerstand eingelegt?
- Standing Attack – **Brust raus, lehne dich hinein**
- Lasse es brennen!

4 EBENE 3

Inspirierte/Motiviere

Letzter Block, motiviere deine Fahrer dazu, diesen Track mit so viel Einsatz zu beenden, wie sie zu Beginn gezeigt haben. Arbeite mit antreibender, lauterer Stimme.

- **Seid ihr bei mir?**
- **So hart wie ihr könnt!**
- **KICK IT!**

3 BERG 1 1/1=87rpm

TRACK-FOKUS

- Betone die schnellere Pace durch visuelle und sprachliche Cues.
- Coache den Anstieg klar und deutlich durch Cues zu Widerstand und Pace.

PROFIL

4x Einsätze – 1x kurzer Einsatz zum Setup von Position und Widerstand, dann 3x identische 90-Sekunden-Einsätze.

BLOCK	MUSIK	POSITION	PACE	WIDERSTAND	PI
1	0:00 Intro	4x8 Seated Recovery Arme lockern Shoulder Roll	1/2	BO	E
	0:10 Instr Yo _	4x8 Ride Easy	1/1	RO	
	0:22 (Rap)	4x8 Standing Climb	1/1	CO	M
	0:33 (Windup)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
2	0:44 (Downbeat)	8x8 Power Climb	1/1	• or ↘	
	1:05 (Bleeps)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
	1:17 Ref Rah rah	4x8 Standing Attack	1/1	•	H
	1:28 (Downbeat)	8x8 Power Climb	1/1	• or ↘	
	1:50 (Synth)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
	2:01 (Electric synth)	4x8 Standing Attack	1/1	•	
3	2:12 (Low)	8x8 Seated Recovery	1/2	↘	E
	2:33 (Downbeat)	8x8 Power Climb	1/1	↗	M
	2:56 (Bleeps)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
	3:06 Ref Rah rah	4x8 Standing Attack	1/1	•	H
	3:17 (Downbeat)	8x8 Power Climb	1/1	• or ↘	
	3:40 (Synth)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
4	3:50 (Electric synth)	4x8 Standing Attack	1/1	•	
	4:01 (Low)	40x8 Wdh. BLOCK 3		↘ to BO	

Blaze The Fire > 5:56 Minuten

3

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Position/Widerstand/Pace

Setup guter Technik, durch Coaching von Pace, Widerstand und Position.

- *Kletter-Widerstand – große Drehung*
- *Standing Climb – lockerer Griff am Lenker, Brust raus, der Po berührt den Sattel leicht*

2 EBENE 1

Position/Widerstand/Pace

Als Option kann der Widerstand beim Power Climb reduziert werden. Erkläre das Terrain: 3x identische 90-Sekunden-Einsätze. Betone Widerstand und Pace deutlich, weil diese in Kombination die bestimmenden Faktoren für die Intensität sind.

- *Power Climb – Po zurück im Sattel, Option: Weniger Widerstand*
- *Standing Climb – Brust raus – lehne dich nicht auf den Lenker! Richte dich auf*
- *Standing Attack – Hüften vor, Bauch fest*
- *Spürst du die Intensität jetzt?*
- *20 Sekunden im Stehen bis zur Pause!*

3 EBENE 2

Physical Intensity

Weise auf die kurze Erholung im Ride Easy hin. Dann erfolgt der Reset von Widerstand und Pace, damit jeder die Intensität wieder spüren kann. Arbeite mit Zeitreferenzen, um die Teilnehmer bis zu den Pausen zu motivieren. Liefere als Option, den Widerstand beim Power Climb zu reduzieren, falls dies notwendig sein sollte.

- *Hohe Intensität ohne schweren Widerstand, sondern durch schnelle, lange Einsätze*
- *90 Sekunden – lasst es uns nochmal tun!*

4 EBENE 3

Inspirierte/Motiviere

Dieser Block ist identisch zum letzten Block. Der Track ist herausfordernd, motiviere die Fahrer deshalb durch die Art und Weise, wie du fährst. Zeige ihnen, dass auch du hart arbeitest. Es gibt nichts Motivierenderes als einen Athleten beim Sport zu beobachten! Was wirst du tun? Was wirst du sagen?

- *Könnt ihr noch "einen rausheuen"? Natürlich könnt ihr!*

4 GEMISCHTES GELÄNDE 1/1=134rpm

TRACK-FOKUS

- Ermutige sie in den Blöcken 2 & 3 während der 3/4+ Phasen etwas zurückzuhalten.
- Verkaufe den Sinn & Zweck des Aufbaus in die Pace: Speed & Intensität werden erreichbar.

PROFIL

4x Arbeitseinsätze, abwechselnd temporeiche Ebenen und Anstiege.

BLOCK	MUSIK	POSITION	PACE	WIDERSTAND	PI
1	0:00 V1 – You tell	6x8 Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	B	E
	0:21 I've been so	8x8 Ride Easy	3/4	R	
	0:50 C _ I'm ready	4x8 Racing (Forward)	1/1	•	H
2	1:04 V2 Look me in	4x8 Standing Climb	1/2	C	M
	1:18 Yeah I'm	4x8 Standing Climb	1/2	↗	
	1:33 Fall, we	4x8 Power Climb	1/2–3/4	•	
	1:46 C _ I'm ready	8x8 Racing	3/4+	↘ to R	
	2:16 Ooohhhh	8x8 Racing (Forward)	1/1	•	H
3	2:44 Br	1x8 Übergang	1/2	C	E
	2:47 V3 Look me in	28x8 Wdh. BLOCK 2			
4	4:28 Rep _ I'm ready	4x8 Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	•	E
	4:42 C _ I'm ready	12x8 Racing (Forward)	1/1	•	H
	5:26 Outro	2x8 Ride Easy	1/2	•	E
				↘ to B	

Ready > 5:36 Minuten

4

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Widerstand/Pace

Coache zunächst Erholung, dann Racing-Widerstand, den du benötigst, um schnell zu fahren.

- Finde deinen Racing-Widerstand
- Racing – **Hände weit, Arme entspannt, Schultern tief, Hüften im Sattel vorn, Zehen leicht nach unten, Bauchmuskeln aktiviert**

2 EBENE 1

Position/Widerstand/Pace

Cue die Wechsel frühzeitig durch PRP: Position, Widerstand und Pace. Der Standing Climb ist locker. Die Intensität steigt im Power Climb, wenn du die Speed erhöhst. In den ersten 8x8 Racing coachst du sie, leicht unter dem Beat der Musik zu fahren. In den letzten 8x8 gibst du Vollgas und sprintest! Arbeite mit Sprint-Cues, damit jeder erfolgreich im Beat fahren kann.

- Standing Climb – **verlagere das Körpergewicht side-to-side**, um die Arbeitsmuskeln besser einzusetzen
- Power Climb – **Po zurück**, mehr Speed, wir gehen von langsam über medium zu schnell!
- Wenn die Beine schnell sind, möchte ich, dass du leicht unter dem Beat bleibst
- Jetzt finden wir die Top-Pace, **gleite im Sattel vor** – gehe auf Top-Pace

3 EBENE 2

Pace

Deine Fahrer kennen nun den progressiven Aufbau von Speed; sie kennen die Choreo und sie können nun mehr Einsatz geben, um die vollen 30 Sekunden mit 1/1 zu sprinten. Nutze Folge-Cues, damit sie besser und schneller fahren können

- Wir machen das noch einmal – dieses Mal geht es um Qualität, nicht um Quantität
- Zeige mir den Wechsel von langsam auf medium
- Reduziere auf Racing-Widerstand aber halte zurück, denke daran! Spüre wie der Motor brennt, du hast noch Reserve im Tank. Ich möchte jetzt 30 Sekunden Qualitäts-Speed
- Die Beine sind schneller, die Herzfrequenz steigt – fühle dich einfach schneller!

4 EBENE 3

Motivation

Letzter Block, wir haben eine kurze 15-Sekunden-Erholung, dann hämmern wir die letzten 45 Sekunden bis ins Finish voll rein. Motiviere deine Fahrer durch viel Lob und einnehmende Aufmunterung.

- Kurze Erholung
- Wie geht es deinem Nebenmann?
- Wir geben jetzt 45 Sekunden alles
- Wenn du etwas länger brauchst, um auf den Beat zu kommen, ist das OK. Nimm dir die Zeit, die du benötigst, nur die letzten 15 Sekunden soll jeder dabei sein!

TRACK-FOKUS

- Betone die Optionen bei den Attacken.
- Option 1: Bleibe im Beat der Attacken.
- Option 2: Fahre etwas schneller!

PROFIL

6x Einsätze. Der erste Einsatz legt die Choreo fest. In den nächsten 5 Einsätzen geben wir als Option, die Standing Attacks schneller zu fahren.

BLOCK	MUSIK	POSITION	PACE	WIDERSTAND	PI
1	0:00 Intro	4x8 Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	B	E
	0:11 Instr (Heavy)	8x8 Ride Easy	1/1	R	
	0:32 V1 I've been	4x8 Ride Easy	1/1	A	
	0:43 I ain't gonna	4x8 Ride Easy	1/1	.	
	0:54 C Hey you	1x8 4x Standing Attack-Kombi Standing Attack	1/1	.	H
	0:57 _ This goes	1x8 Racing	1/1	.	
	0:59 You	1x8 Standing Attack	1/1	.	
	1:02 For all	1x8 Racing	1/1	.	
	1:05 Hey	1x8 Standing Attack	1/1	↗	
	1:07 _ This goes	1x8 Racing	1/1	.	
	1:10 You	1x8 Standing Attack	1/1	.	
	1:12 And all	1x8 Racing	1/1	.	
2	1:14 V2 All sold out	4x8 Ride Easy	1/1	↘	E
	1:26 I want you	4x8 Ride Easy	1/1	.	H
	1:37 C Hey you	8x8 4x Standing Attack-Kombi Option: 1/1+ in Standing Attack	1/1	A	
3	1:58 Instr (Guitar)	4x8 Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	.	E
	2:09 _ You're my one	4x8 Racing	1/1	.	M
	2:19 (Low B up)	3x8 Standing Recovery	1/2	↗	H
	2:27 C Hey you	14x8 7x Standing Attack-Kombi Letzte 1x8, bleibe im Standing Attack Option: 1/1+ in Standing Attack	1/1	A	
4	3:05 Br You	1x8 Übergang	1/1-1/2	↘	E
	3:40 V3 I've been	28x8 Wdh. BLOCK 1 Option: 1/1+ in Standing Attack			
5	4:23 V4 All sold out	16x8 Wdh. BLOCK 2 Option: 1/1+ in Standing Attack			
6	5:06 Instr (Guitar)	25x8 Wdh. BLOCK 3 Option: 1/1+ in Standing Attack			
				↘ to B	

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Position/Resistance/Pace

Finde Attack-Widerstand: Moderater bis schwerer Gang, der zwischen Racing- & Kletter-Widerstand liegt. Die Phasen sind kurz und haben schnelle Wechsel. Coache die Position mit präzisen Cues

- **Attack-Widerstand** – *schwer in den Beinen; wir wollen einen Widerstand, der die Beine herausfordert*
- **Standing Attack** – *Brust aufrecht, Hüften nach vorn, Bauch fest*
- **Racing** – *Hüften zurück, Körper ruhig & fest*

2 EBENE 2

Pace

Erkläre, dass du als Option den Track härter fahren kannst, indem du die Standing Attacks mit 1/1+ fährst. Beim Racing geht die Pace zurück auf 1/1.

- **Erholung** – *reduziere den Widerstand so weit, wie du musst. Bleibe dabei im Beat*
- **Zwei Möglichkeiten:** *Beim Attack kannst du im Beat bleiben oder schneller werden!*
- **Standing Attack** – *Hüften vor, um die Quads anzufeuern. Sie sind unsere großen Muskeln*
- **Racing** – *Po zurück, Push & Pull*
- **Option:** *Schneller oder bleibe im Beat*

3 EBENE 2

Physical Intensity

Prüfe, ob alle mit der richtigen Intensität arbeiten. Nutze das Standing Recovery, um mehr Widerstand einzulegen. Fordere sie hinaus in diesem Satz die Option zu nutzen. Wir haben 7x Attacken! Die letzte Attacke ist Standing Attack für 2x8 anstatt nur 1x8.

- **Standing Recovery** – *wenn möglich, erhöhe hier den Widerstand*
- **Nicht nur 4, sondern 7 ATTACKEN!**
- **Du spürst deine Beine! Sie brennen!**
- **Los jetzt – du schaffst das!**

4 & 5 EBENE 2

Widerstand/Pace

Halbzeit! Nimm dir eine längere Auszeit, Sorge dann für den Reset mit korrektem Widerstand und Pace. Erkläre ihnen, wie sie cleverer, besser und härter trainieren können!

6 EBENE 3

Motiviere/Inspirierte

Der letzte Einsatz: 7x Attacken und das war es! Sprich einnehmend mit ihnen, damit alle zusammen die Ziellinie überqueren können.

- **Wir können dies gemeinsam schaffen!**
- **Zeige jetzt alles, was du hast! Jetzt ist nicht der Zeitpunkt, um zurückzustecken!**

CONNECTING

Der Track ist herausfordernd. Sorge deshalb dafür, dass dein Connecting positiv und aufmunternd ist. Stelle Verbindung zu den Lyrics her und nutze sie: "Hey! YOU!", "This goes out to you!", "For all the things you do!"

6 SPEED WORK 1/1=134rpm

TRACK-FOKUS

- Sei heiter und motivierend, indem du die Musik nutzt und deine Stimme richtig einsetzt.
- Coache die 3x Sprint-Einsätze mit Blick auf PRP: Position, Widerstand und Pace.

PROFIL

3x Sprint-Einsätze: 2x 30 Sekunden, 1x 60 Sekunden.

BLOCK	MUSIK	POSITION	PACE	WIDERSTAND	PI
1	0:00 Intro	8x8 Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	B	E
	0:28 (Heavy drum-beat)	8x8 Ride Easy	3/4	A	
2	0:57 Br	1x8 Übergang	1/2	•	M
	1:00 V1 Sometimes	4x8 Standing Climb	1/4	C	
	1:15 You look	4x8 Standing Climb	1/2	A	
	1:29 PC And oh	4x8 Power Climb	1/2	•	
	1:43 Instr (B up)	4x8 Power Climb	3/4–3/4+	•	
3	1:58 C Nothing	8x8 Racing (Forward)	1/1	A to R	H
	2:27 Br	2½x8 Übergang	1/1–1/2	•	E
	2:36 V2 You lift me	4x8 Standing Climb	1/4	C	M
	2:50 Weightless	4x8 Standing Climb	1/2	•	
	3:04 PC And oh	4x8 Power Climb	1/2	•	
	3:18 Instr (B up)	4x8 Power Climb	3/4–3/4+	•	H
	3:33 C Nothing	8x8 Racing (Forward)	1/1	A to R	
4	4:02 Br	26½x8 Wdh. BLOCK 3			
	5:37 Instr (Low)	8x8 Racing (Forward)	1/1	•	H
				A to B	

Zero Gravity > 6:12 Minuten

6

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Physical Intensity

Vor der Arbeit gibt es eine Erholungsphase. Coache lockeren Widerstand und Medium-Pace.

- Lockerer Widerstand und Medium-Pace
- Gönn dir eine Pause, bevor wir wieder loslegen

2 EBENE 1

Widerstand/Pace

Coache leichten Kletter-Widerstand und führe sie dann durch die Tempowechsel. Nutze die Sprint-Cues, damit sie für 30 Sekunden schnell fahren können.

- Power Climb – 1, 2, 1, 2. Starte jetzt die Beschleunigung
- Racing – im Beat. **Zehen zeigen nach unten, Hüften vor, leichte Bauchmuskelspannung**

3 EBENE 2

Widerstand

Wir wiederholen die Choreo aus Block 2. Erkläre ihnen, warum sie in diesem Block besser fahren sollen und vermittele ihnen auch, wie sie dies tun.

- Nur 30 Sekunden. Der Widerstand soll hoch sein, um Herz, Beine und Lunge herauszufordern
- Stelle sicher, dass du den richtigen Widerstand fährst. Es soll sich schwer anfühlen, aber nicht so schwer, dass die Beine langsamer werden

4 EBENE 3

Motiviere

Letzter Einsatz, dieses Mal länger – eine Minute. Hilf deinen Fahrern! Lasse sie wissen, dass es OK ist, wenn sie langsamer werden. Sie sollen aber nicht locker lassen und bis zum Ende alles geben! Nutze viele intrinsische und extrinsische Motivations-Cues. Dies hilft ihnen durchzuhalten.

- Power Climb – beschleunige, nutze die schnellzuckenden Muskelfasern – dies macht dich fitter, schlanker und schneller!
- Eine kleine Überraschung – 30 Sekunden noch; halte die Pace wenn du kannst. Wenn du langsamer wirst, ist das nicht schlimm. Es geht hier um die Belastungsdauer

7 BERG 2 1/1=66rpm

Sparks After The Sunset > 6:23 Minuten

7

TRACK-FOKUS

- Setze deinen Körper und die Stimme ein, um die Energie dieses epischen Songs widerzuspiegeln.
- Coache den Kraftausdauer-Anstieg.

PROFIL

1x kurzer Anstieg, dann 2x lange Kraftausdauer-Anstiege.

BLOCK	MUSIK	POSITION	PACE	WIDERSTAND	PI
1	0:00 Intro	4x8 Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll	1/2	B	E
	0:15 Instr (Beat)	4x8 Ride Easy	1/1	↗	
	0:29 (Distort synth)	4x8 Standing Climb	1/1	C	M
	0:43 (Wind up)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
2	0:58 (Low)	2x8 Standing Recovery	1/4	•	E
	1:05 V1 _ I see the	6x8 Ride Easy	1/1	↘	
	1:27 _ I've been	4x8 Ride Easy	1/1	↗	
	1:42 Through these	4x8 Standing Climb	1/1	↗	M
	1:56 Feel the	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
	2:11 Burn	4x8 Standing Climb	1/1	↗	H
	2:26 (Windup)	4x8 Standing Climb	1/1+	↗	
	2:40 (Heavy)	4x8 Standing Climb	1/1	•	
	2:54 (Down windup)	4x8 Power Climb	1/1	•	
	3:09 (Dub)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
	3:24 (Windup)	4x8 Power Climb	1/1	•	
	3:38 (Low synth)	8x8 Standing Climb	1/1	•	
3	4:07 (Low)	4x8 Standing Recovery	1/4	•	E
	4:22 (B up)	4x8 Ride Easy	1/1	↘	
	4:37 (Windup)	4x8 Ride Easy	1/1+	↗	M
	4:51 (Heavy)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
	5:05 (Down windup)	4x8 Power Climb	1/1	•	H
	5:20 (Dub)	4x8 Standing Climb	1/1	↗	
	5:35 (Windup)	4x8 Power Climb	1/1	•	
	5:50 (Low synth)	8x8 Standing Climb	1/1	•	
				↘ to B	

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Position/Resistance

Bereite sie darauf vor den Kletter-Widerstand zu finden, um die 30-Sekunden im Standing Climb zu absolvieren. Coache die Basics für Position und Widerstand.

- *Es fühlt sich schwer an, es hört sich schwer an, also mache es schwer – die Beine werden langsamer und folgen dem Beat*
- **Standing Climb – Brust raus, Hüften zurück**

2 EBENE 2

Physical Intensity

Fordere deine Fahrer dazu heraus hart zu arbeiten und Eigenverantwortung für ihr Workout zu übernehmen.

- *Vier Gänge, die deinen Anstieg bestimmen – du kannst selbst bestimmen, wie anstrengend und hart es werden soll*
- *Wenn du das Setup erledigt hast, klettern wir für 90 Sekunden*
- *Ein kleiner Power-Boost: Etwas schneller als der Beat*
- *Wie fühlt sich das an? Ist dies die Herausforderung, die du suchst? Kannst du noch mehr?*
- **Große Challenge – große Belohnung**

3 EBENE 3

Motivation

Der letzte Einsatz im Workout. Motiviere sie das Ziel zu erreichen. Nutze intrinsische und extrinsische Motivatoren, damit sie alles geben und stolz auf für ihren geleisteten Einsatz sind.

- *90 Sekunden zwischen dir und der Belohnung im Ziel*
- *Ja, die Belohnung gehört dir! Dein Ziel!*
- *Jede Muskelfaser – tue alles, damit die Pedale in Bewegung bleiben*
- *Deine Belohnung – deine Challenge – deine Fitness*
- **Höre jetzt nicht auf!**

CONNECTING

Der Song ist episch, besonders wenn der Beat sinkt. Gib dein Bestes und sprich nicht zuviel – die Musik übernimmt die Arbeit! In den Blöcken 2 und 3 feierst du den Einsatz von allen – alle Herausforderungen sind geschafft!

8 HEIMFAHRT/STRETCH 1/1=102rpm

TRACK-FOKUS

Habe Spaß mit den Lyrics. Feiere die letzten Momente des Workouts mit der Class.

PROFIL

Erhole mit leichtem Widerstand und komfortabler Pace.

		MUSIK		POSITION		PACE	WIDERSTAND	PI
1	0:00	Intro _ Yes	2½x8	Seated Recovery Arme lockern, Shoulder Roll		1/2	B	E
	0:12	V1 Ready for	4x8	Ride Easy		3/4	•	
	0:30	Now we're	4x8	Ride Easy		3/4	↗	
	0:49	C You are	8x8	Racing		1/1	•	
2	1:26	V2 Living in	8x8	Ride Easy		3/4	•	
	2:04	C You are	8x8	Racing		1/1	•	
3	2:42	_ Oi my size	2x8	Absteigen vom Bike, Beine lockern				
	2:51	You make	2x8	Stehender Quadrizeps-Stretch R				
	3:00	QC You are	2x8	Stehender Quadrizeps-Stretch L				
	3:10	C You are	2x8	Stehender Gluteus-Stretch L				
	3:19	_ Oh oh oh	2x8	Stehender Hamstring-Stretch L				
	3:29	_ Oh oh oh	2x8	Stehender Gluteus-Stretch R				
	3:39	Outro	2x8	Stehender Hamstring-Stretch R				

Not Letting Go > 3:50 Minuten

8

BLOCK-ZIELE

1 EBENE 1

Hilf deinen Teilnehmern mit leichtem Widerstand und lockerem Tempo, sich zu regenerieren und das absolvierte Workout zu reflektieren.

- *Lasst uns nach Hause fahren und locker werden*
- *Leichter Widerstand und lockere Pace*
- *Wie fühlt ihr euch? Wie war es für euch?*

2 EBENE 2

Erkläre die Wichtigkeit des Tracks für das komplette Workout.

- *Wir lockern die Beine und erlauben der Muskulatur, sich zu erholen. Dafür fahren wir mit leichtem Widerstand und lockerem Tempo*

3 EBENE 3

Führe die Teilnehmer durch jeden Stretch und erkläre, wie es sich anfühlen soll.

- *Quad-Stretch – Knie zum Knie, Brust anheben, du spürst die obere Beinhälfte*
- *Gluteus-Stretch – kreuze das Bein herüber und setze dich zurück, spüre den Stretch im Po*
- *Hamstring-Stretch – strecke das vordere Bein, Zehen tief, Hüften zurück, (Stretch Beinrückseite)*





RPM POSITIONEN



WICHTIGE RPM-FAHRPOSITIONEN

Während der Fahrt üben wir verschiedene Fahrpositionen aus. Diese sorgen für leicht verschiedene Ansprüche an den Körper und die beanspruchte Muskulatur. Der Wechsel der Fahrpositionen bringt maximale Effekte, vermeidet Überbelastungen und macht die Fahrt abwechslungsreich. Dies ist sehr wichtig beim Indoor-Cycling.

Manche Positionen werden bei bestimmten Tempi oder Widerständen gefahren, weil sie für bestimmte Gegebenheiten kreiert wurden: Speed, Klettern, Power oder Erholung. Andere wiederum fährt man bei allen Tempi und Widerständen. Dein Job ist es dafür zu sorgen, dass deine Teilnehmer und auch du in jeder Position effektiv und effizient fahren.

RPM – BIKE SETUP

Vor dem Start der Class solltest du den “auf-dem-Bike-Schnell-Check” durchführen, damit alle in einer sicheren und effektiven Position fahren können.

SITZHÖHE

Bringe die Füße in 6- und 12-Uhr-Position. Nimm den unteren Fuß aus dem Klick und platziere die Ferse über dem Pedal. Die Ferse sollte das Pedal leicht berühren, wenn du mit fast gestrecktem Bein und gerader Hüfte sitzt; eine gute Höhe, um Kraft zu generieren. Ist das Knie zu stark gebeugt und berührt die Ferse das Pedal, sitzt du zu tief. Du sitzt zu hoch, wenn du das Pedal nicht berühren kannst, ohne die Hüfte zu kippen.

SITZ VOR UND ZURÜCK

Pedale auf 3 und 9 Uhr; positioniere den Sattel so, dass das vordere Knie in einer Linie mit der Pedalachse oder der oberen Körbchenschlaufe ist. Ist das Knie hinter der Pedalachse, muss der Sattel mehr nach vorn. Ist das Knie vor der Pedalachse, muss der Sattel weiter zurück.

LENKERHÖHE

Der Lenker sollte etwas unterhalb des Sattels sein oder gleich hoch. Anfänger oder Teilnehmer mit Rückenschmerzen sollten den Lenker höher stellen.

LENKER VOR UND ZURÜCK

Im Racing sollte ein 90-Grad-Winkel zwischen dem Oberarm und dem Rumpf entstehen. Hast du das Gefühl, du musst nach vorn rutschen, um den 90-Grad-Winkel zu erreichen, dann bringe den Lenker näher heran

RIDE EASY

EBENE 1

- Kippe aus den Hüften vor
- **Setze dich im Sattel zurück**
- **Hände schulterbreit**
- 90-Grad-Winkel zwischen Rumpf und Armen
- Nacken entspannt & lang, Kinn leicht eingezogen
- **Brust aufrecht**
- **Schultern zurück**
- **Ellbogen soft**
- Oberkörper entspannt
- Hüften, Knie und Fußgelenke in einer Linie
- Mitte der Knie Scheibe ausgerichtet mit d. 2. Zehe
- Blick zwei Meter vor das Bike gerichtet



EBENE 2

- Schultern weg von den Ohren
- Entspannter Oberkörper für bessere Erholung
- Weiter Griff am Lenker sorgt für bessere Atmung

Dies ist die Basis-Fahrposition, die wir auch bei Erholungen nutzen. Man kann sie mit leichtem Kletter-Widerstand fahren, am Start eines Tracks, um aktive Erholung während eines Tracks zu erzielen oder wenn wir zu Beginn einer Arbeitsphase Intensität aufbauen.

RACING

EBENE 1

- Kippe aus den Hüften vor
- Arme nach vorn
- **Po im Sattel zurück**
- 90-Grad-Winkel zwischen Rumpf und Armen
- **Brust aufrecht**
- **Schultern zurück und tief**
- **Ellbogen leicht gebeugt**
- **Bauch leicht eingezogen und fest**
- Langer Nacken und Kinn eingezogen
- Blick zwei Meter vor das Bike gerichtet
- Hüften, Knie und Fußgelenke in einer Linie



EBENE 2

- Greife lang an die Lenkerspitzen, die Ellbogen bleiben gebeugt
- Gleite im Sattel zurück, spüre deine Gluteus/Hamstrings
- Bauch fest, damit der Oberkörper ruhig bleibt
- Behalte gute Knieausrichtung bei, die Mitte der Knie Scheibe in einer Linie mit der Fußmitte

Diese Fahrposition bedeutet nicht automatisch schneller zu fahren. Meist sorgt sie jedoch für eine Phase mit mehr Intensität durch mehr Widerstand und/oder schnellerer Speed.

Übercoache diese Position nicht. Wir möchten nicht, dass der untere Rücken, die Schultern oder der Nacken gefährdet werden. Diese vordere Position liefert uns eine breitere Unterstützungsbasis und verändert leicht den Hüftwinkel. Dies sorgt für eine andere Belastung in Gluteus und Hamstrings. Es bringt dich in die beste Position, um härter zu arbeiten. Wir verwenden sie in den Tracks 1, 2, 4, 5 und 6.

RACING (FORWARD)

EBENE 1

- Arme nach vorn strecken
- **Gleite nach vorn**
- 90-Grad-Winkel zwischen Rumpf und Oberarm
- **Brust aufrecht**
- **Schultern zurück und tief**
- **Ellbogen gebeugt**
- **Bauch leicht eingezogen und angespannt**
- Langer Nacken, Kinn leicht eingezogen
- Blick zwei Meter vor das Bike zum Boden
- **Zehen zeigen leicht nach unten**
- Hüften, Knie, Fußgelenke in einer Linie
- Mitte der Knie Scheibe in Linie mit der Fußmitte



EBENE 2

- Gleite im Sattel nach vorn, um das Knie über den Push Point zu bringen
- Dies hilft dabei, die Quadrizeps einzusetzen.
- Zehen nach unten, kleine, schnelle Kreise mit den Füßen
- Oberkörper und Hüften fest, Bauch angespannt

Wir wenden die Position an, wenn wir in den Tracks 2, 4 & 6 mit Tempo 1/1 fahren. Dadurch, dass wir nach vorn gleiten und die Zehen leicht absenken, generieren wir mehr Bein-Speed. Wir bringen das Knie über den Push-Point der Pedale. Das bedeutet, dass der Quadrizeps die Aktion dominiert. Wir verringern dadurch die Hebellänge, um die die Pedale rotieren müssen.

AERO-RACING (FORWARD)

EBENE 1

- Hände ins 'D'
- **Gleite im Sattel vor**
- **Ellbogen eng und tief**
- **Schultern tief**
- Senke den Oberkörper leicht ab
- Blick vor das Bike
- **Zehen leicht nach unten geneigt**



EBENE 2

- Senke den Oberkörper, als ob du im Windschatten des Fahrers vor dir fährst
- Unter dem Gegenwind her, fahre aerodynamisch

Meistens verwenden wir diese Position in den Arbeitsphasen der Tracks 2, 4 & 6 und gelegentlich in Track 5 zur erhöhten Leistungserzeugung.

BEACHT: Kannst du bei deinem Bike nicht in ein 'D' greifen, bleibe in der Racing-Position.

POWER CLIMB

EBENE 1

- Kippe aus den Hüften vor
- Arme strecken nach vorn
- **Schiebe den Po zurück**
- **Brust aufrecht**
- **Schultern zurück und tief**
- **Ellbogen gebeugt**
- **Bauch einziehen & anspannen**
- Push & Pull
- Langer Nacken, Kinn leicht eingezogen
- Blick zwei Meter vor das Bike zum Boden
- Hüften, Knie & Fußgelenke in einer Linie
- Mitte der Knie Scheibe in Linie mit der Fußmitte



EBENE 2

- Hände weit: Dies verleiht dir eine stärkere Basis, aus der du heraus pushen kannst
- Push mit den Quadrizeps und Pull durch die Hamstrings
- Große Kreise mit den Füßen
- Push & Pull
- Setze dich im Sattel zurück. Vergrößere dadurch den Hebel, um mehr Leistung zu produzieren

Wir nutzen die Power-Climb-Position, um viel Widerstand bei geringem Tempo zu treten. Wir arbeiten an der Beinkraft und der Power. Die Position ist dieselbe wie beim Racing (Po zurück). Die breite Unterstützungsbasis, das Zurückschieben des Po's und die Position der Hüfte bringen den Körper in die beste Position, um optimale Power zu erzeugen.

BEACHT: Korrekte Pedaltechnik ist essentiell, um die Pedale bei erhöhter Last anzutreiben. Simultanes 'Push & Pull' der Beine sorgt dafür, dass wir effizient fahren und nicht 'eckig/abgehackt'.

STANDING CLIMB

EBENE 1

- Hände am Ende des Lenkers
- Entspannter Griff
- **Der Po befindet sich leicht über der Sattelspitze**
- **Bauch eingezogen und fest**
- **Brust aufrecht**
- **Schultern zurück und tief**
- **Ellbogen soft und eng**
- Das Körpergewicht geht leicht Side-to-Side
- Blick vor das Bike gerichtet



EBENE 2

- Ein starker Core sorgt für einen starken Anstieg
- Der Po berührt die Sattelspitze leicht
- Pushe die Pedale tief und erzeuge so viel Kraft wie nur möglich
- Ziehe dich als Gegenbewegung am Lenker hoch, um dem Push nach unten entgegenzusteuern
- Das Körpergewicht bleibt in den Beinen und verlagert sich nicht auf den Lenker

Vor dem Aufstehen musst du genügend Widerstand einlegen. Wenn man steht, ist man viel stärker, weil das gesamte Körpergewicht die Pedale antreiben kann. Du benötigst genügend Widerstand, um das Körpergewicht auszugleichen.

STANDING ATTACK

EBENE 1

- Hände greifen an das Ende des Lenkers
- **Körpergewicht leicht nach vorn**
- **Bauch eingezogen und fest**
- **Brust aufrecht**
- Blick vor das Bike gerichtet



EBENE 2

- Verlagere die Hüften leicht nach vorn, spüre die Quadrizeps
- Starker Core für starke Beine
- Fokus auf der Vorderseite: Es geht um die Quadrizeps!
- Lehne dich hinein. Die Quadrizeps arbeiten!

Wir nutzen die Position in Track 5 und an den Gipfeln der Berge, um für schnelle Einsätze mit viel Intensität und Power die Muskulatur anders zu belasten. Die Gewichtsverlagerung nach vorn erhöht die Belastung in den Quadrizeps.

SEATED RECOVERY

EBENE 1

- Setze dich am Sattende auf
- **Schultern zurück**
- **Brust aufrecht**
- Hüften, Knie, Fußgelenke in einer Linie



EBENE 2

- Öffene Brust, komme wieder zu Atem
- Die Arme hängen locker seitlich neben dem Körper
- Atme ein, Sauerstoff ist Energie

Diese Position nutzen wir bei Erholungen, Haltungs-Pausen und Dehnungen zu Beginn, während oder am Ende eines Tracks.

STANDING RECOVERY

EBENE 1

- Stehe aufrecht auf dem Bike
- **Brust aufrecht und offen**
- **Rücken lang**
- Strecke die Beine etwas mehr
- Fersen tief



EBENE 2

- Stehe aufrecht und erhole dich
- Spüre die Lockerung in Beinen und Rücken
- Nimm dir einen Moment, um wieder aufzuladen

Diese Position nutzen wir bei Erholungen und Haltungs-Pausen, weil wir langsamer werden und auf den Pedalen 'walken' können.

SPRINT COACHING CUES

1. Gleite im Sattel vor
2. Zehen leicht nach unten – Fußgelenke fest
3. Verhindere ein Bouncen im Sattel: Push & Pull, Bauch fest und mehr Widerstand
4. Entspanne den Oberkörper
5. Kinn leicht eingezogen, Blick nach unten
6. Hilf ihnen dabei erfolgreich zu fahren: "Wenn die Beine langsamer werden, ist das OK. Zeige einfach nur dein Bestes"

