COACH BY COLOR® TRAINING ZONEN

Die von der ICG® verwendeten 5 Farbzonen (weiß, blau, grün, gelb, rot) können auf Basis von Leistung (Watt) von jedem Benutzer des Bikes verwendet werden. Hierbei basieren die Trainingszonen auf der aktuellen Leistung in Relation zum individuellen FTW-(Functional Threshold WattRate®) Wert. Das gleiche Prinzip der Berechnung von Trainingszonen gilt bei Verwendung der maximalen Herzfrequenz (HF max.) und eines kompatiblen Brustgurtes. Sobald die HF max. oder der individuelle FTW-Wert bekannt sind, können die persönlichen Trainingszonen entsprechend berechnet und somit die Intensität anhand von Farben während des Trainings auf Basis von Herzfrequenz oder Watt angezeigt werden.

TRAINING/HEAT* ZONE	%FTP	% MAX HF	RPE	ZEIT IN ZONE
Burn*	>150%	95 - 100%	Maximum	5 - 10 sek
On Fire*	121 - 150%	92 - 94%	Intensiv/Maximum	1 - 5 min
Anaerobic Capacity	106 - 120%	91 - 100%	Maximum	1 - 8 min
Lactate Threshold	91 - 105%	81 - 90%	Intensiv	10 - 60 min
Heat*	85 - 95%	78 - 85%	Moderat/Intensiv	
Tempo	76 - 90%	71 - 80%	Moderat	3 - 8 std
Ignite*	67 - 75%	66 - 70%	Leicht/Moderat	
Endurance	56 - 75%	61 - 70%	Leicht	3 hrs - >8 std
Active Recovery	< 55%	<60%	Sehr Leicht	Unbegrenzt

©2020 Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries.