

Advanced Body Concept

[Internet: www.advanced-body-concept.de](http://www.advanced-body-concept.de)

[Kontakt: info@advanced-body-concept.de](mailto:info@advanced-body-concept.de)



Advanced Body Concept

Übersicht der Fahrtechniken

<i>Name</i>	<i>Beschreibung</i>	<i>Trittfrequenz</i>	<i>Symbol</i>	<i>Handposition</i>
Sitzend Flach	Fahren in der Ebene	90-120	1	1,2
Sitzend Berg	Fahren am Berg	60-80	2	2
Stehend Flach	Runnings, Flachtechnik, gleichbleibender Rythmus	80-110	3	2
Stehend Berg	Bergfahrt im Stehen	60-80	4	3
Wechselnd Flach	Jumps, Flachtechnik, Koordination und Rythmus	80-110	5	2
Sprint im Flachen	Aus der Flachfahrt wird mit Widerstand beschleunigt	Max. 100	6	2 dann 3
Runnings mit Widerstand	Wie Runnings, jedoch höherer Widerstand	75-95	8	2
Wechselnd Berg	Jumps am Berg Koordination und Rythmus	60-80	9	2,3 wechselnd
Sprint am Berg	Aus der Bergfahrt wird mit Widerstand beschleunigt	Max. 100	0	2 dann 3

Advanced Body Concept

[Internet: www.advanced-body-concept.de](http://www.advanced-body-concept.de)

[Kontakt: info@advanced-body-concept.de](mailto:info@advanced-body-concept.de)



Advanced Body Concept

Übersicht der Grundprofile

<i>Name</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>	<i>HF</i>	<i>Techniken</i>	<i>Bemerkung</i>
Rekom/Recovery	Aktive Erholung	50-65%	1	Max. 30Min.
GA1/Endurance	Grundlagenausdauer	65-75%	1,2,3,5	Viel flach
GA2/High Endurance	Intensive Grundlagenausdauer	75-85%	1,3,5,2,4,8,	Viel flach
KA/Hill	Kraftausdauertraining	75-85%	2,4,8,9,0	Wenig flach
Intervall	Belastung/Entlastung wechseln sich regelmäßig ab	65-92%	1,3,5,6 2,4,8,9,0	Auf die Pausen kommts an!
All Terrain	Belastung/Entlastung wechseln sich unregelmäßig ab	65-85% (92%)	1,3,5,6 2,4,8,9,0	Intensität Nicht übertreiben
Wettkampf/Raceday	Simulation eines Radrennens	80-92%	1,3,5,6 2,4,8,9,0	Die Stunde der Wahrheit

Advanced Body Concept

Internet: www.advanced-body-concept.de

Kontakt: info@advanced-body-concept.de



Advanced Body Concept

Beispiele für die Grundprofile

Rekom/Recovery

<i>Nr.</i>	<i>Beats</i>	<i>Titel/Interpret</i>	<i>Länge</i>	<i>Technik</i>	<i>Bemerkung</i>
1	108	Out of time/Levitation	4:30	/	Warm up
2	100	Sunday/Moby	5:00	/	HF auf 65 %
3	98	Feel/Robbie W.	4:50	/	HF halten
4	108	Dance hall days/Wang Chung	7:20	/	HF halten
5	100	First cool hive/Moby	5:10	/	HF halten
6	91	Cochise/Mike Oldfield	5:10	/	auf 60% zurück

GA1/Endurance

<i>Nr.</i>	<i>Beats</i>	<i>Titel/Interpret</i>	<i>Länge</i>	<i>Technik</i>	<i>Bemerkung</i>
1	111	Ruhe/Schiller	9:30	/	Warm up
2	104	Africa/Toto	7:00	1,3	HF 75 % halten
3	60	Orinoco/Mama Konda	4:00	2	HF 70/75 %
4	96	In the air tonight/Phil Collins	7:30	1, 3, 5	HF 75%
5	118	Right on, right on/Silicon Soul	9:00	/	HF 70/75 % evtl. offbeat
6	60/120	Time/Pink Floyd	7:30	1,2	HF75%,Technik wechseln
7	104	Cynical heart/Jam and Spoon	3:40	/	HF auf 70 %
8	87	Ly-o-lya-ale/Sacred Spirit	5:10	/	HF auf 60 %
9	frei	Spirit wind/Arkenstone	5:00	/	Cooldown/Stretching

Advanced Body ConceptInternet: www.advanced-body-concept.deKontakt: info@advanced-body-concept.de

Advanced Body Concept

GA2/High End Endurance

<i>Nr.</i>	<i>Beats</i>	<i>Titel/Interpret</i>	<i>Länge</i>	<i>Technik</i>	<i>Bemerkung</i>
1	104	No son of mine/Phil Collins	6:30	1	Warm up, HF auf 75 %
2	110	This generation/Roachford	4:00	1	HF auf 80 %
3	84	Kick Bong/Gravity	7:10	1,8	HF 80/85 %
4	65	Funky cold medina	3:40	2	HF 80 %
5	120	Forbidden fruits/Paul v. Dyk	7:00	1	HF 80/85 %
6	97	Bitch/Merrdith Brooks	6:30	1,3	HF 80 %
7	63	The bad touch/Bloodhound Gang	4:10	2,4	HF 80 %
8	100	Radar Love/Golden Earing	5:00	1,3	HF 80/85 %
9	90	Walking away/Greg David	3:20	1	auf HF 75 % zurück
10	frei	Beyond time/Blank & Jones	7:30	1	Cooldown/Stretching

KA/Hill

<i>Nr.</i>	<i>Beats</i>	<i>Titel/Interpret</i>	<i>Länge</i>	<i>Technik</i>	<i>Bemerkung</i>
1	102	Send in the drums/Asher	5:50	1,3	Warm up
2	90	Blacknights no silence/ATB	5:20	1,3	Warm up
3	62	Indian Reservation/M. Theodore	4:00	2	HF 75/80 %
4	68	Southern sun/Oakenfold	9:50	4	HF 80/85 %
5	65	Bocacabana Mix/Toca	6:30	2,7	HF bis 85 %, 2 x Sprints
6	120	Lift me up/Moby	3:30	1	HF 80 %
7	67	Man in the moon/Fragma	7:50	2,4	HF 80/85 %
8	75	Let's go to the beach/Nalin and K.	4:00	2,4,9	HF 80/85 %
9	100	The love dance/Real Ibiza	6:00	1	HF 80/75 %
10	frei	Symbian meets venja/Espirito	frei	1	Cooldown/Stretching

Advanced Body Concept**Internet:** www.advanced-body-concept.de**Kontakt:** info@advanced-body-concept.de

Advanced Body Concept

Intervall-klassisch (extensiv)

Nr.	Beats	Titel/Interpret	Länge	Technik	Bemerkung
1	108	Dance hall days/Wang Chung	7:30	1,3	Warm up
2	87	Entre dos tierras	4:00	1,3	1. Belastung HF 80 %
3	108	Turn me on/Kevin Little	3:10	1	HF 70 %
4	65	Love is a shield/Camouflage	4:40	2,4	2. Belastung HF 80/85 %
5	110	This generation/Roachford	3:40	1	HF 70 %
6	81	Zombie/The Cranberries	5:00	3,8	3. Belastung HF 80/85 %
7	110	I've seen it all/Schiller	4:30	1	HF 70 %
8	75	Beds are burning/Nova Space	5:20	2,4	4. Belastung HF 80/85 %
9	106	Solsbury hill/Peter Gabriel	4:20	1	HF 70 %
10	125	Medley Mix/Gipsy Kings	4,50	1,3	5. Belastung HF 80/85 %
11	91	I'm nin alu/Ofra Haza	3:30	1	HF 70 %
12	103	Cecilia/ Simon and Grafunkel	2:40	1,3	6. Belastung HF 80/85 %
13	115	Happy/Lighthouse Family	4:40	1	HF 70 %
14	90	We fly so close/Phil Collins	4:00	1	HF 65/60 %
15	frei	Fields of holy/Sting Muvrini	7:00	1	Cooldown/Stretching

Advanced Body Concept

[Internet: www.advanced-body-concept.de](http://www.advanced-body-concept.de)

[Kontakt: info@advanced-body-concept.de](mailto:info@advanced-body-concept.de)



Advanced Body Concept

All Terrain/Fahrtspiel

<i>Nr.</i>	<i>Beats</i>	<i>Titel/Interpret</i>	<i>Länge</i>	<i>Technik</i>	<i>Bemerkung</i>
1	111	Ruhe/Schiller	9:30	1	Warm up
2	75	Human wheels/Mellencamp	5:30	8,5	HF 80/85%
3	65	Hush 2004/Original Mix	7:10	2,4	HF 75/80 %
4	104	Galvanize/feat Q-tip	5:30	1,3	HF 80/85 evtl.90 %
5	60	Le ball	6:00	2	HF 75/80%
6	65	Take me to the clouds../LMC	7:40	2,4	HF 80 %
7	110	Walking on sunshine	4:00	1	HF 75/80%
8	64	For you/Disco boys	3:40	2,4	HF 80/85 %
9	91	Sexual healing	5:00	1	HF 75 %
10	frei	Page of cups/Enigma	7:00	1	Cooldown/Stretching