

Sportforum Mals 2022

Vita und Einheiten

Mein Name ist Ralf Müllen, ich komme gebürtig von der Mosel und bin seit über 30 Jahre Ausdauersportler mit „Leib & Seele“.

Schwinn Cycling Gold Level Instructor
Spinning Elite Instructor
Polar Experte
Übungsleiter Breitensport

Das Gefühl, wie der Rhythmus der Musik durch den Körper fährt, gebe ich voller Enthusiasmus an meine Teilnehmer weiter.

My name is Ralf Müllen, and I come from the Moselle region and have been a passionate exercise trainer for over 30 years.

Schwinn Cycling Gold Level Instructor
Spinning Elite Instructor
Polar expert
Sports trainer

I give my students the feeling of rhythm that flows through their body and also try to be an enthusiastic instructor to my students.

AUSDAUERTRAINING MIT HERZ UND VERSTAND
ENDURANCE TRAINING WITH HEART AND MIND

Fartlek

65-85% der MHF

Abwechslungsreiches Gelände, variable Trittfrequenz und Widerstand sind die Merkmale dieser Einheit.

65-85% of the Maximum heart rate

Features of this activity are variable terrain, variable step frequency and resistance.

High end endurance

75-85% der MHF

Wir bleiben immer unterhalb der anaeroben Schwelle. Das Gelände als auch die Fahrtechniken sind variabel.

75-85% of the Maximum heart rate

We always remain within our anaerobic level, but the terrain as well as cycling are also variable.

Hill

75-85% der MHF

Bei dieser Einheit verbessern wir die Kraftleistung. Wir starten gemeinsam am Fuße des Berges und kommen auch gemeinsam oben an.

75-85% of the Maximum heart rate

This exercise aims at improving strength. We start at the foot of the mountain and arrive at the top at the same time.

Extensives Intervall

65-85% der MHF

An jede Belastungsspitze schließt sich eine lohnende Erholungsphase an.

65-85% of the Maximum heart rate

Each peak is followed by a recovery phase.

Als Empfehlung wäre es gut, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu bitten, ihre eigenen Brustgurte mit Polar-Herzfrequenzsensoren (soweit vorhanden) auf Bluetooth Technologie mitzubringen. Ich selbst könnte 14 Sensoren zur Verfügung stellen.

It would be good to ask participants to bring along their own chest strap and Bluetooth heart frequency gauge (if they have one). I personally would be able to offer 14 gauges.

