

PriCycling – RPE Guide

Wir fahren nach Musik & persönlichem Belastungsempfinden (RPE). Kein Display – kein Stress.

Variante A – RPE Skala 1–10

RPE	Intensität	Gefühl / Beschreibung	PriCycling Beispiel
1–2	Sehr leicht	Sehr locker, warm-upfähig	Locker pedalieren
3	Leicht	Angenehm, Gespräch möglich	Easy Ride, Flow
4	Moderat	Spürbar, aber kontrolliert	Grundtempo
5	Mittel	Aktiv, Atmung vertieft	Classic Ride Phasen
6	Mittel–hoch	Herausfordernd, Fokus nötig	Build-Up
7	Hoch	Deutlich anstrengend	Peak-Abschnitt
8	Sehr hoch	Kurzzeitig haltbar	Push / All-in kurz
9–10	Maximal	Nur sehr kurz möglich	Sprint-Finish

Variante B – RPE in Zonen

Zone	RPE	Gefühl	Einsatz im Ride
Easy	1–3	Locker, entspannt	Warm-up, Recovery
Medium	4–6	Aktiv, kontrolliert	Hauptteil
Hard	7–10	Intensiv, kurz	Peaks, Finish