

## PROGRAMM 1: FITNESS - Test nach WHO-Standard

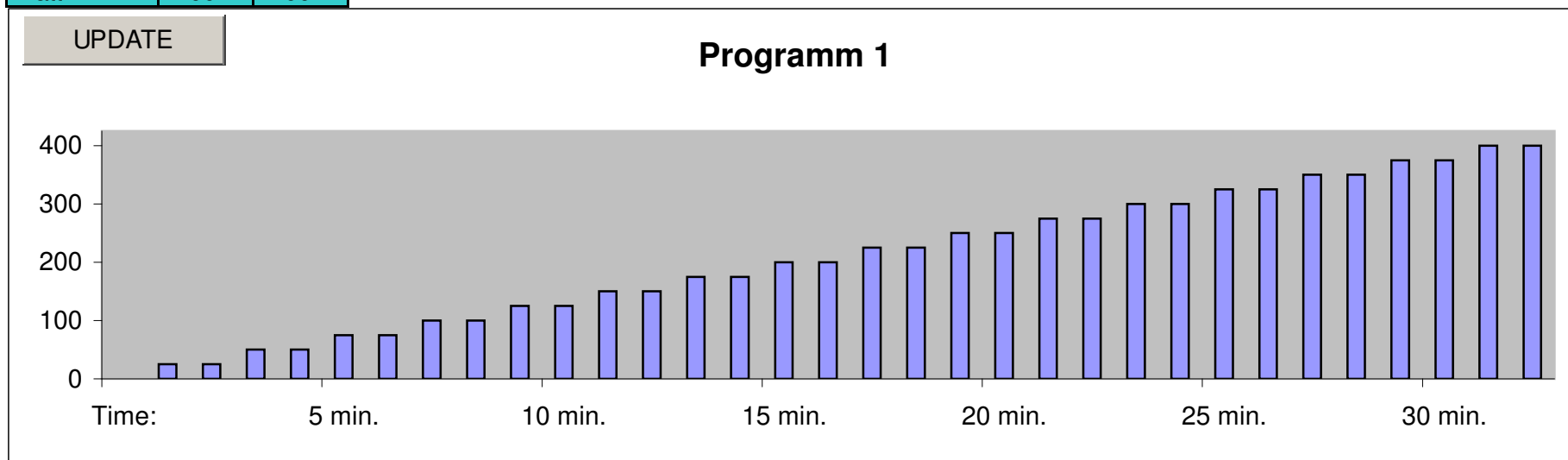
Programmlänge: 32 min, Minimalleistung: 25 W, Maximalleistung: 400 W, durchschnittliche Leistung: 215 W, Energieverbrauch\*: 1632 kJoule

Program length: 32 min, Minimum Power: 25 W, Maximum Power: 400 W, Average Power: 215 W, Energy Consumption\*: 1632 kJoule

Time / Zeit:	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.	11 min.	12 min.	13 min.	14 min.	15 min.
Watt:	25 W	25 W	50 W	50 W	75 W	75 W	100 W	100 W	125 W	125 W	150 W	150 W	175 W	175 W	200 W

Time / Zeit:	16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.	23 min.	24 min.	25 min.	26 min.	27 min.	28 min.	29 min.	30 min.
Watt:	200 W	225 W	225 W	250 W	250 W	275 W	275 W	300 W	300 W	325 W	325 W	350 W	350 W	375 W	375 W

Time / Zeit:	31 min.	32 min.
Watt:	400 W	400 W



\* Beim CTR1 und XTR1 gilt der 1,5 fache Energieverbrauch

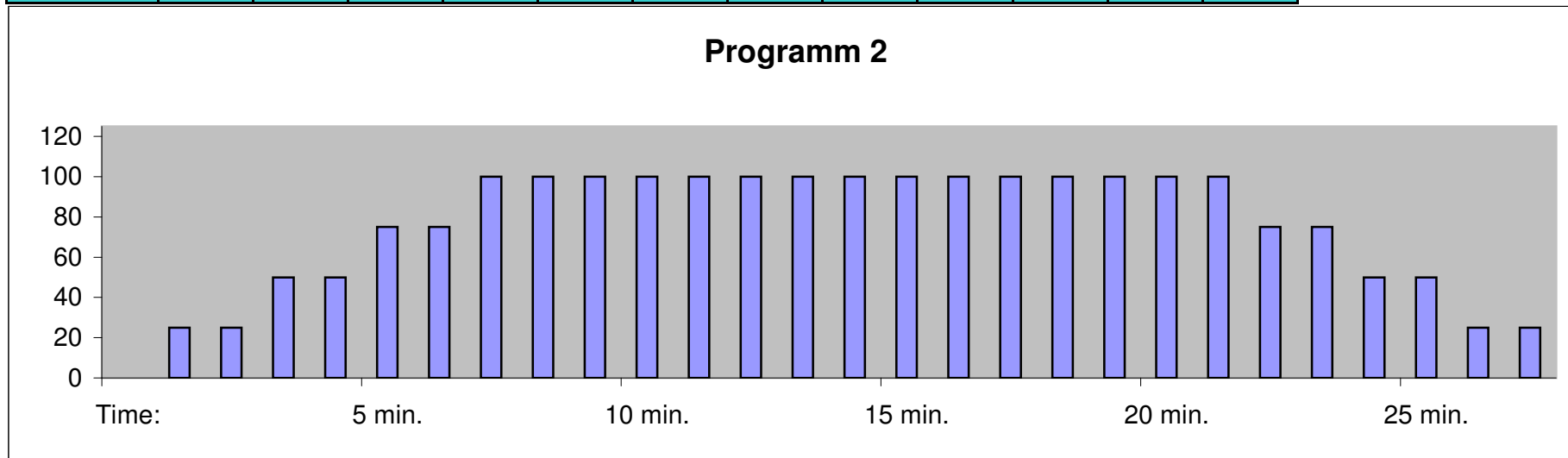
\* CTR1 and XTR1 shows 1.5 times of this energy

## PROGRAMM 2: Fitness - Einsteiger I

Programmlänge: 27 min, Minimalleistung: 25 W, Maximalleistung: 100 W, durchschnittliche Leistung: 80 W, Energieverbrauch\*: 504 kJoule

Program length: 27 min, Minimum Power: 25 W, Maximum Power: 100 W, Average Power: 80 W, Energy Consumption\*: 504 kJoule

Time / Zeit:	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.	11 min.	12 min.	13 min.	14 min.	15 min.
Watt:	25 W	25 W	50 W	50 W	75 W	75 W	100 W	100 W	100 W	100 W	100 W	100 W	100 W	100 W	100 W
Time / Zeit:	16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.	23 min.	24 min.	25 min.	26 min.	27 min.			
Watt:	100 W	100 W	100 W	100 W	100 W	100 W	75 W	75 W	50 W	50 W	25 W	25 W			



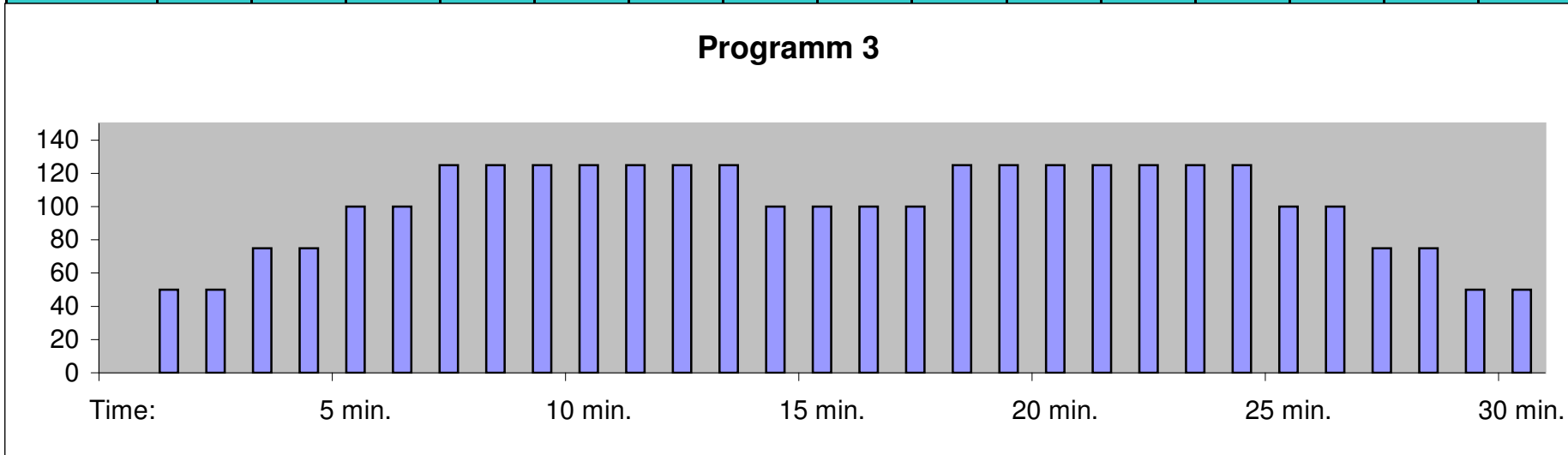
\* Beim CTR1 und XTR1 gilt der 1,5 fache Energieverbrauch

\* CTR1 and XTR1 shows 1.5 times of this energy

### PROGRAMM 3: Fitness - Einsteiger II

Programmlänge: 30 min, Minimalleistung: 50 W, Maximalleistung: 125 W, durchschnittliche Leistung: 100 W, Energieverbrauch\*: 732 kJoule  
 Program length: 30 min, Minimum Power: 50 W, Maximum Power: 125 W, Average Power: 100 W, Energy Consumption\*: 732 kJoule

Time / Zeit:	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.	11 min.	12 min.	13 min.	14 min.	15 min.
Watt:	50 W	50 W	75 W	75 W	100 W	100 W	125 W	125 W	125 W	125 W	125 W	125 W	125 W	100 W	100 W
Time / Zeit:	16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.	23 min.	24 min.	25 min.	26 min.	27 min.	28 min.	29 min.	30 min.
Watt:	100 W	100 W	125 W	125 W	125 W	125 W	125 W	125 W	125 W	100 W	100 W	75 W	75 W	50 W	50 W



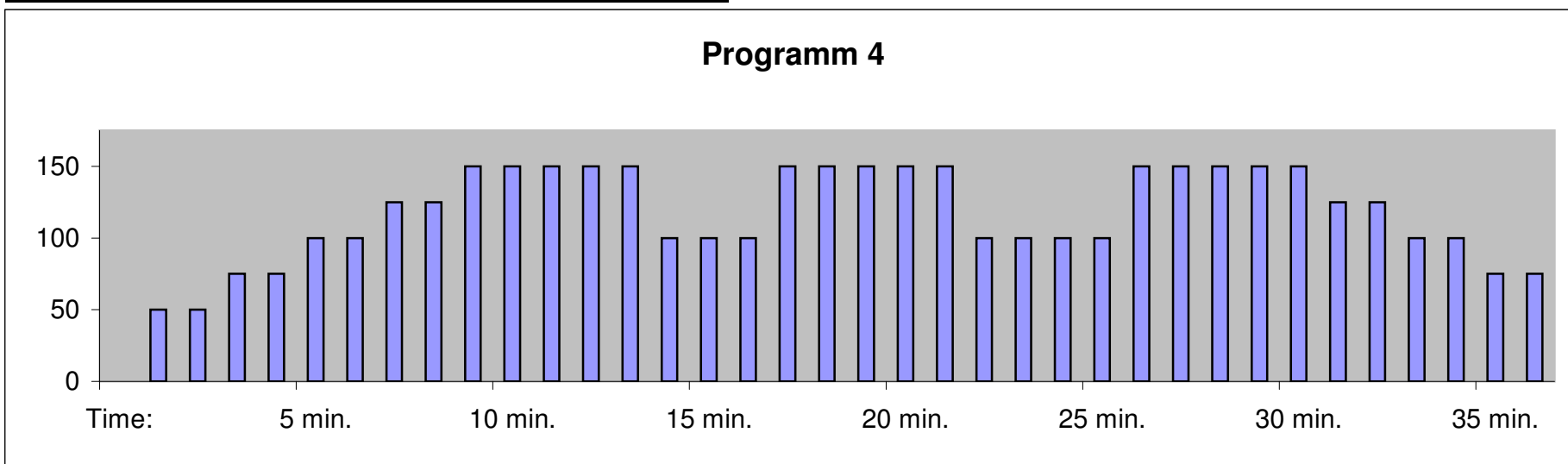
\* Beim CTR1 und XTR1 gilt der 1,5 fache Energieverbrauch

\* CTR1 and XTR1 shows 1.5 times of this energy

## PROGRAMM 4: Fortgeschrittene I

Programmlänge: 36 min, Minimalleistung: 50 W, Maximalleistung: 150 W, durchschnittliche Leistung: 120 W, Energieverbrauch\*: 1020 kJoule  
 Program length: 36 min, Minimum Power: 50 W, Maximum Power: 150 W, Average Power: 120 W, Energy Consumption\*: 1020 kJoule

Time / Zeit:	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.	11 min.	12 min.	13 min.	14 min.	15 min.
Watt:	50 W	50 W	75 W	75 W	100 W	100 W	125 W	125 W	150 W	150 W	150 W	150 W	150 W	100 W	100 W
Time / Zeit:	16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.	23 min.	24 min.	25 min.	26 min.	27 min.	28 min.	29 min.	30 min.
Watt:	100 W	150 W	150 W	150 W	150 W	150 W	100 W	100 W	100 W	100 W	150 W	150 W	150 W	150 W	150 W
Time / Zeit:	31 min.	32 min.	33 min.	34 min.	35 min.	36 min.									
Watt:	125 W	125 W	100 W	100 W	75 W	75 W									



\* Beim CTR1 und XTR1 gilt der 1,5 fache Energieverbrauch

\* CTR1 and XTR1 shows 1.5 times of this energy

## PROGRAMM 5: Fortgeschrittene II

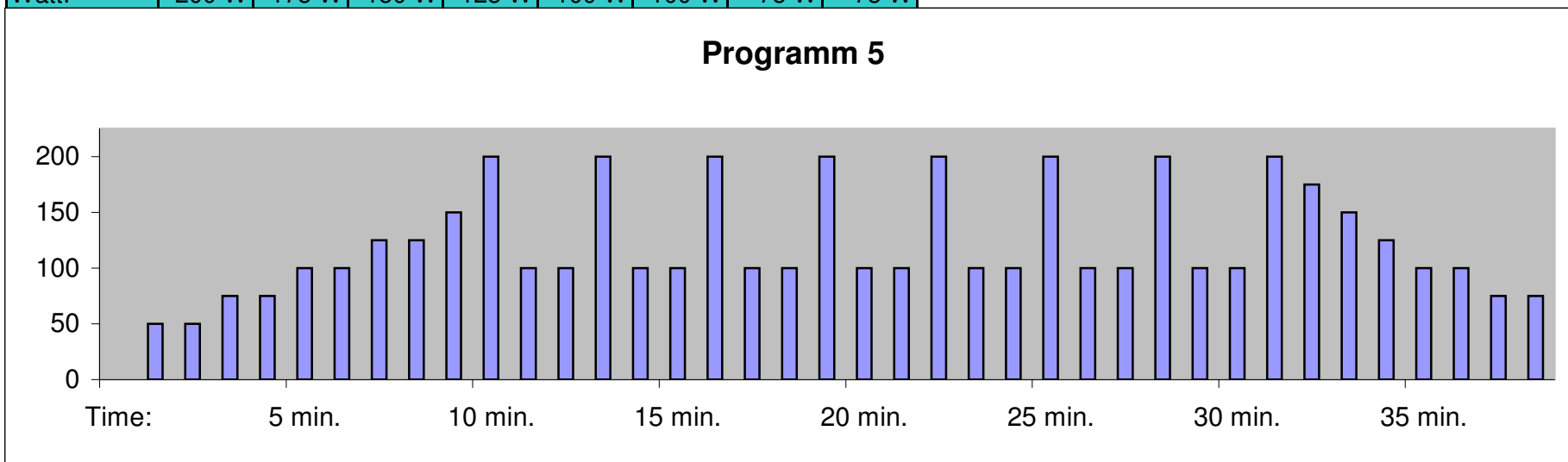
Programmlänge: 38 min, Minimalleistung: 50 W, Maximalleistung: 200 W, durchschnittliche Leistung: 120 W, Energieverbrauch\*: 1116 kJoule

Program length: 38 min, Minimum Power: 50 W, Maximum Power: 200 W, Average Power: 120 W, Energy Consumption\*: 1116 kJoule

Time / Zeit:	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.	11 min.	12 min.	13 min.	14 min.	15 min.
Watt:	50 W	50 W	75 W	75 W	100 W	100 W	125 W	125 W	150 W	200 W	100 W	100 W	200 W	100 W	100 W

Time / Zeit:	16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.	23 min.	24 min.	25 min.	26 min.	27 min.	28 min.	29 min.	30 min.
Watt:	200 W	100 W	100 W	200 W	100 W	100 W	200 W	100 W	100 W	200 W	100 W	100 W	200 W	100 W	100 W

Time / Zeit:	31 min.	32 min.	33 min.	34 min.	35 min.	36 min.	37 min.	38 min.
Watt:	200 W	175 W	150 W	125 W	100 W	100 W	75 W	75 W



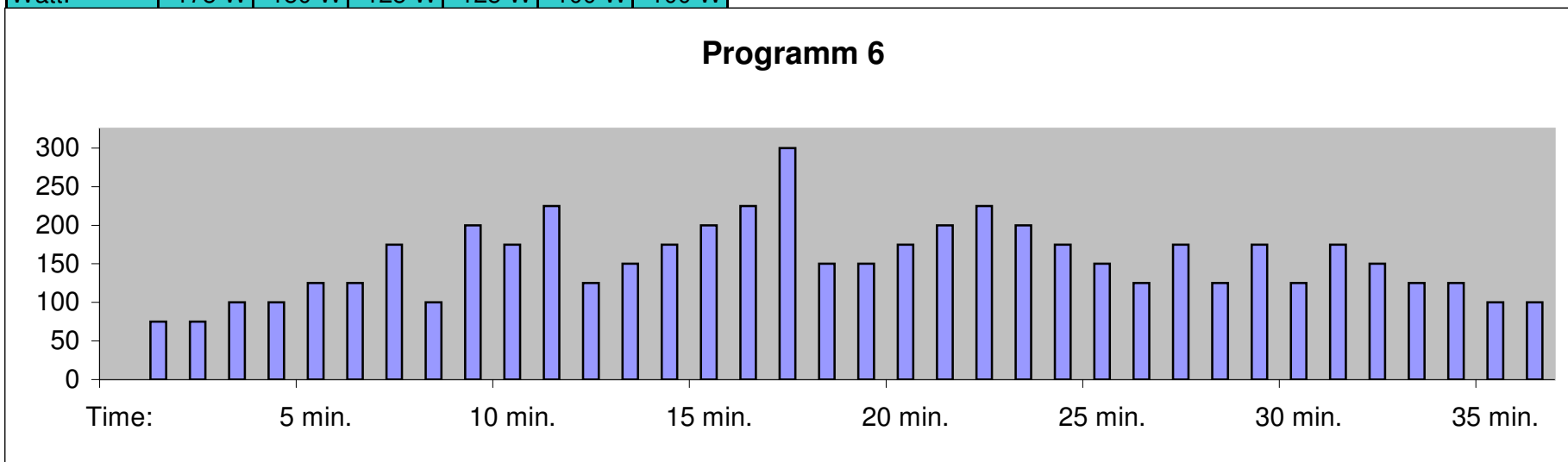
\* Beim CTR1 und XTR1 gilt der 1,5 fache Energieverbrauch

\* CTR1 and XTR1 shows 1.5 times of this energy

## PROGRAMM 6: Fitness - Profi I

Programmlänge: 36 min, Minimalleistung: 75 W, Maximalleistung: 300 W, durchschnittliche Leistung: 155 W, Energieverbrauch\*: 1338 kJoule  
 Program length: 36 min, Minimum Power: 75 W, Maximum Power: 300 W, Average Power: 155 W, Energy Consumption\*: 1338 kJoule

Time / Zeit:	1 min.	2 min.	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.	11 min.	12 min.	13 min.	14 min.	15 min.
Watt:	75 W	75 W	100 W	100 W	125 W	125 W	175 W	100 W	200 W	175 W	225 W	125 W	150 W	175 W	200 W
Time / Zeit:	16 min.	17 min.	18 min.	19 min.	20 min.	21 min.	22 min.	23 min.	24 min.	25 min.	26 min.	27 min.	28 min.	29 min.	30 min.
Watt:	225 W	300 W	150 W	150 W	175 W	200 W	225 W	200 W	175 W	150 W	125 W	175 W	125 W	175 W	125 W
Time / Zeit:	31 min.	32 min.	33 min.	34 min.	35 min.	36 min.									
Watt:	175 W	150 W	125 W	125 W	100 W	100 W									



\* Beim CTR1 und XTR1 gilt der 1,5 fache Energieverbrauch

\* CTR1 and XTR1 shows 1.5 times of this energy