

Cycling-Zonenplan

Juni 2019

	KW 24	KW 25	KW 26	KW 27	KW 28
Montag	10.06.2019	17.06.2019	24.06.2019	01.07.2019	08.07.2019
12.10 – 13.00	Feiertagsspezialprogram	Hill	High End Endurance	Sommerpause	Sommerpause
18.15 - 19.15	Feiertagsspezialprogram	Hill	High End Endurance	Sommerpause	Sommerpause
Dienstag	11.06.2019	18.06.2019	25.06.2019	02.07.2019	09.07.2019
19.40 - 21.10 /-20.40 ab 01.07	Intervall Extensiv	Hill	Fartlek	High End Endurance	Hill
Mittwoch	12.06.2019	19.06.2019	26.06.2019	03.07.2019	10.07.2019
12.10 - 13.00	Hill	Fartlek	Intervall Extensiv	High End Endurance	Hill
Donnerstag	13.06.2019	20.06.2019	27.06.2019	04.07.2019	11.07.2019
19.45 - 20.55/ -20.45 ab 01.07.	Hill	Intervall Extensiv	Fartlek	High End Endurance	Hill
Samstag	15.06.2019	22.06.2019	29.06.2019	06.07.2019	13.07.2019
16.00 - 17.30	Sommerpause	Sommerpause	Sommerpause	Sommerpause	Sommerpause
Sonntag	16.06.2019	23.06.2019	30.06.2019	07.07.2019	14.07.2019
12.00 - 13.00	High End Endurance	Hill	Fartlek	Sommerpause	Sommerpause

Stundenprofile und Herzfrequenzbereiche

LEE = Low End Endurance 65 – 75 %

HEE = High End Endurance 75 – 85 %

HILL = 75 – 85 %

Fartlek = 65 – 85 %

EX INT = Extensive Intervalle 65/85 %

IN INT = Intensive Intervalle 65/90 %

COMP = Competition max. >85 %

Fitnesspark Winterthur

Brunngasse 4, 8400 Winterthur

Tel. +41(0)52 269 15 30

winterthur@fitnesspark.ch

www.fitnesspark.ch/winterthur

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 6.30 – 22.00 Uhr

Samstag/Sonntag 8.00 – 19.00 Uhr