

Indoor Cycling Fitnesspark Glattpark

11. Oktober 2021 – 26. Dezember 2021

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 Ernst St.	Dienstag 17:45 55 Oscar B.	
04.10.-10.10.	IN INT	HILL	
11.10.-17.10.	COMP	IN INT	
18.10.-24.10.	LEE	COMP	
25.10.-31.10.	EX INT	LEE	
01.11.-07.11.	HILL	EX INT	
08.11.-14.11.	HEE	HILL	
15.11.-21.11.	Surprise	HEE	
22.11.-28.11.	IN INT	Surprise	
29.11.-05.12.	COMP	IN INT	
06.12.-12.12.	LEE	COMP	
13.12.-19.12.	EX INT	LEE	
20.12.-26.12.	HILL	EX INT	



LEE = Low End Endurance
 EX INT = Extensive Intervalle | HILL = Berg | HEE = High End Endurance
 IN INT = Intensive Intervalle | COMP = Competition