

## Indoor Cycling Fitnesspark Glattpark 20. Juni – 11. September 2022

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 Ernst St.	Dienstag 17:45 55 Oscar B.	
20.06.-26.06.	IN INT	HILL	
27.06.-03.07.	COMP	IN INT	
04..07.-10.07.	LEE	COMP	
11.07.-17.07.	EX INT	LEE	
18.07.-24.07.	HILL	EX INT	
25.07.-31.07.	HEE	HILL	
01.08.-07.08.	geschlossen	geschlossen	
08.08.-14.08.	IN INT	Surprise	
15.08.-21.08.	COMP	IN INT	
22.08.-28.08.	LEE	COMP	
29.08.-04.09.	EX INT	LEE	
05.09.-11.09.	HILL	EX INT	



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