

Indoor Cycling Fitnesspark Glattpark 6. Mai 2019 – 28. Juli 2019

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 45 Ernst St.	Dienstag 17:45 55 Oscar B.	Donnerstag 12:00 55 Doris M.	Sonntag 17:00 55 Luigi D.G.
06.05.-12.05.	IN INT	HEE	HILL	EX INT
13.05.-19.05.	COMP	Surprise	HEE	HILL
20.05.-26.05.	LEE	COMP	IN INT	HEE
27.05.-02.06.	EX INT	LEE	Kein Cycling	IN INT
03.06.-09.06.	HILL	EX INT	LEE	Kein Cycling
10.06.-16.06.	11:00-12:00	HILL	EX INT	LEE
17.06.-23.06.	IN INT	HEE	HILL	EX INT
24.06.-30.06.	COMP	Surprise	HEE	HILL
01.07.-07.07.	LEE	COMP	IN INT	HEE
08.07.-14.07.	EX INT	LEE	COMP	Kein Cycling
15.07.-21.07.	HILL	EX INT	LEE	COMP
22.07.-28.07.	HEE	HILL	EX INT	LEE



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