

Indoor Cycling Fitnesspark Glattpark 16. September 2019 – 29. Dezember 2019

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 45 Ernst St.	Dienstag 17:45 55 Oscar B.	Sonntag 17:00 55 Luigi D.G.
16.09.-22.09.	IN INT	HEE	EX INT
23.09.-29.09.	COMP	Surprise	HILL
30.09.-06.10.	LEE	COMP	HEE
07.10.-13.10.	EX INT	LEE	IN INT
14.10.-20.10.	HILL	EX INT	COMP
21.10.-27.10.	HEE	HILL	LEE
28.10.-03.11.	IN INT	HEE	HILL
04.11.-10.11.	COMP	IN INT	HEE
11.11.-17.11.	LEE	COMP	IN INT
18.11.-24.11.	EX INT	LEE	COMP
25.11.-01.12.	HILL	EX INT	LEE
02.12.-08.12.	HEE	HILL	EX INT
09.12.-15.12.	IN INT	HEE	HILL
16.12.-22.12.	COMP	IN INT	HEE
23.12.-29.12.	LEE	COMP	IN INT



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