

Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

25. März 2019 – 16. Juni 2019

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:05 55 Silvan R.	Dienstag 19:05 55 Evelyne B.	Mittwoch 12:05 55 Roli A.	Donnerstag 20:10 55 Roland H.	Sonntag 12:00 55 aktuell
25.03.19 – 31.03.19	20 ¹ -Test	EX INT	HEE	HILL	Surprise
01.04.19 – 07.04.19	LEE	20 ¹ -Test	EX INT	HEE	Surprise
08.04.19 – 14.04.19	HILL	LEE	20 ¹ -Test	EX INT	Surprise
15.04.19 – 21.04.19	HEE	HILL	LEE	20 ¹ -Test	Surprise
22.04.19 – 28.04.19	SIEHE SPEZ. KURSPLAN!	HEE	HILL	LEE	Surprise
29.04.19 – 05.05.19	IN INT	EX INT	SIEHE SPEZ. KURSPLAN!	HILL	Surprise
06.05.19 – 12.05.19	LEE	IN INT		HEE	Surprise
13.05.19 – 19.05.19	HILL	LEE		EX INT	Surprise
20.05.19 – 26.05.19	HEE	HILL		IN INT	Surprise
27.05.19 – 02.06.19	EX INT	HEE		LEE	Surprise
03.06.19 – 09.06.19	20 ¹ -Test	EX INT		HILL	Surprise
10.06.19 – 16.06.19	LEE	20 ¹ -Test		HEE	Surprise



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