

# Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

## 08. Oktober 2018 – 30. Dezember 2018

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
08.10.18 – 14.10.18	HEE	HILL	LEE	IN INT	Surprise
15.10.18 – 21.10.18	EX INT	HEE	HILL	LEE	Surprise
22.10.18 – 28.10.18	20'-Test	EX INT	HEE	HILL	Surprise
29.10.18 – 04.11.18	LEE	20'-Test	EX INT	HEE	Surprise
05.11.18 – 11.11.18	HILL	LEE	20'-Test	EX INT	Surprise
12.11.18 – 18.11.18	HEE	HILL	LEE	20'-Test	Surprise
19.11.18 – 25.11.18	EX INT	HEE	HILL	LEE	Surprise
26.11.18 – 02.12.18	IN INT	EX INT	HEE	HILL	Surprise
03.12.18 – 09.12.18	LEE	IN INT	EX INT	HEE	Surprise
10.12.18 – 16.12.18	HILL	LEE	IN INT	EX INT	Surprise
17.12.18 – 23.12.18	HEE	HILL	LEE	IN INT	Surprise
24.12.18 – 30.12.18	Siehe spez. Kursplan!	Geschlossen!	Siehe spez. Kursplan!	LEE	Surprise



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