

# Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

## 31. Dezember 2018 – 24. März 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
31.12.18 – 06.01.19	<b>SIEHE SPEZ. KURSPLAN!</b>	<b>GESCHLOSSEN!</b>	<b>SIEHE SPEZ. KURSPLAN!</b>	HILL	Surprise
07.01.19 – 13.01.19	LEE	20'-Test	EX INT	HEE	Surprise
14.01.19 – 20.01.19	HILL	LEE	20'-Test	EX INT	Surprise
21.01.19 – 27.01.19	HEE	HILL	LEE	20'-Test	Surprise
28.01.19 – 03.02.19	EX INT	HEE	HILL	LEE	Surprise
04.02.19 – 10.02.19	IN INT	EX INT	HEE	HILL	Surprise
11.02.19 – 17.02.19	LEE	IN INT	EX INT	HEE	Surprise
18.02.19 – 24.02.19	HILL	LEE	IN INT	EX INT	Surprise
25.02.19 – 03.03.19	HEE	HILL	LEE	IN INT	Surprise
04.03.19 – 10.03.19	EX INT	HEE	HILL	LEE	Surprise
11.03.19 – 17.03.19	IN INT	EX INT	HEE	HILL	Surprise
18.03.19 – 24.03.19	LEE	IN INT	EX INT	HEE	Surprise



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