

Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof vom 04. April bis 06. Juli 2022

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 11:45 50 min René G.	Montag 17:45 50 min Andy K.	Dienstag 12:45 50 min Rute C.	Mittwoch 12:45 50 min Stefan S.	Mittwoch 19:45 55 min Roger W.	Donnerstag 11:45 50 min Mark S.	Freitag 11:45 50 min Bruno B.	Freitag 17:45 50 min René J.	Samstag 12:45 55 min Bruno B.	Sonntag 09:45 90 min Maria H.
04.04. - 10.04.	EX INT	HEE	HEE	HILL	HILL	EX INT	EX INT	EX INT	EX INT	Surprise
11.04. - 17.04.	HILL	EX INT	LEE	EX INT	EX INT	HILL	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan
18.04. - 24.04.	Spezialplan	HILL	IN INT	HILL	HEE	IN INT	LEE	HILL	IN INT	Surprise
25.04. - 01.05.	LEE	COMP	HILL	IN INT	HILL	HEE	IN INT	EX INT	HILL	Spezialplan
02.05. - 08.05.	HEE	HILL	EX INT	HEE	IN INT	EX INT	HEE	COMP	LEE	Surprise
09.05. - 15.05.	IN INT	EX INT	HILL	EX INT	LEE	HILL	HILL	LEE	HEE	Surprise
16.05. - 22.05.	EX INT	HILL	HEE	HILL	HEE	LEE	EX INT	HILL	HILL	Surprise
23.05. - 29.05.	HILL	LEE	LEE	HEE	HILL	Spezialplan	LEE	HEE	20'-Test	Surprise
30.05. - 05.06.	20'-Test	HEE	HILL	COMP	LEE	COMP	HILL	EX INT	EX INT	Surprise
06.06. - 12.06.	Spezialplan	Spezialplan	COMP	HILL	EX INT	HILL	HEE	LEE	LEE	Surprise
13.06. - 19.06.	LEE	20'-Test	EX INT	EX INT	COMP	EX INT	COMP	IN INT	HEE	Surprise
20.06. - 26.06.	HEE	EX INT	HEE	HEE	HILL	HEE	LEE	HILL	HILL	Surprise
27.06. - 06.07.	COMP	LEE	HILL	HILL	HEE	LEE	HILL	20'-Test	EX INT	Surprise



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