

## Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof

### 31. Dezember 2018 bis 24. März 2019

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 11:45 45 René G.	Montag 17:45 55 Andy K.	Dienstag 12:45 45 Rute C.	Mittwoch 07:45 45 Ahmed F.	Mittwoch 12:45 45 Stefan S.	Mittwoch 19:45 55 Roger W.	Donnerstag 11:45 45 Mark S.	Freitag 11:45 45 Bruno B.	Freitag 17:45 55 René J.	Samstag 12:45 90 Bruno B.	Sonntag 09:45 90 Jessica H.
31.12. – 06.01.	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	HILL	HEE	EX INT	Surprise	Surprise
07.01. – 13.01.	HILL	HEE	EX INT	HILL	HILL	HILL	HEE	EX INT	LEE	Surprise	Surprise
14.01. – 20.01.	EX INT	HILL	HEE	LEE	HEE	HEE	20'-Test	HILL	HILL	Surprise	Surprise
21.01. – 27.01.	HILL	LEE	IN INT	HILL	EX INT	EX INT	EX INT	LEE	HEE	Surprise	Surprise
28.01. – 03.02.	HEE	EX INT	HILL	EX INT	HEE	LEE	HILL	IN INT	HILL	Surprise	Surprise
04.02. – 10.02.	IN INT	HILL	LEE	IN INT	COMP	HILL	LEE	HEE	EX INT	Surprise	Surprise
11.02. – 17.02.	EX INT	COMP	HEE	HEE	EX INT	20'-Test	HILL	HILL	HILL	Surprise	Surprise
18.02. – 24.02.	HILL	HILL	EX INT	LEE	20'-Test	HEE	COMP	EX INT	IN INT	Surprise	Surprise
25.02. – 03.03.	HEE	LEE	20'-Test	EX INT	HEE	LEE	LEE	LEE	HEE	Surprise	Surprise
04.03. – 10.03.	LEE	HEE	HILL	HILL	EX INT	EX INT	HEE	HILL	LEE	Surprise	Surprise
11.03. – 17.03.	COMP	EX INT	LEE	HEE	HILL	IN INT	HILL	HEE	HILL	Surprise	Surprise
18.03. – 24.03.	HILL	HILL	HEE	LEE	IN INT	HILL	EX INT	COMP	HEE	Surprise	Marathon



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