

## Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof

### 25. März 2019 bis 16. Juni 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.
25.03. – 31.03.	EX INT	LEE	COMP	HILL	HEE	HEE	HILL	HILL	HILL	Surprise	Surprise
01.04. – 07.04.	HEE	20'-Test	EX INT	COMP	HILL	LEE	IN INT	LEE	EX INT	Surprise	Surprise
08.04. – 14.04.	HILL	HILL	HEE	EX INT	HEE	HILL	LEE	EX INT	20'-Test	Surprise	Marathon
15.04. – 21.04.	IN INT	HEE	HILL	HILL	EX INT	IN INT	HEE	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan
22.04. – 28.04.	Spezialplan	Spezialplan	LEE	HEE	COMP	EX INT	EX INT	HEE	HILL	Surprise	Surprise
29.04. – 05.05.	LEE	IN INT	HILL	Spezialplan	Spezialplan	HILL	HILL	IN INT	LEE	Surprise	Surprise
06.05. – 12.05.	20'-Test	LEE	HEE		HILL	HEE	COMP	HILL	EX INT	Surprise	Surprise
13.05. – 19.05.	HILL	HILL	IN INT		HEE	LEE	LEE	EX INT	HEE	Surprise	Surprise
20.05. – 26.05.	HEE	HEE	HILL		EX INT	HILL	20'-Test	LEE	LEE	Surprise	Surprise
27.05. – 02.06.	EX INT	HILL	HEE		IN INT	HEE	HILL	HEE	IN INT	Surprise	Surprise
03.06. – 09.06.	LEE	EX INT	EX INT		HILL	COMP	HEE	HILL	HILL	Surprise	Surprise
10.06. – 16.06.	HILL	LEE	LEE		HEE	HILL	EX INT	COMP	LEE	Surprise	Surprise



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