

Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof vom 30. September bis 29. Dezember 2019

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 11:45 45 min René G.	Montag 17:45 55 min Andy K.	Dienstag 12:45 45 min Rute C.	Mittwoch 12:45 45 min Stefan S.	Mittwoch 19:45 55 min Roger W.	Donnerstag 11:45 45 min Mark S.	Freitag 11:45 45 min Bruno B.	Freitag 17:45 55 min René J.	Samstag 12:45 55 min Bruno B.	Sonntag 09:45 90 min Maria H.
30.09. – 06.10.	HILL	HILL	HEE	HILL	EX INT	HILL	HEE	LEE	HEE	Surprise
07.10. – 13.10.	EX INT	20'-Test	IN INT	COMP	HILL	LEE	HILL	EX INT	HILL	Surprise
14.10. – 20.10.	IN INT	HEE	HILL	HILL	LEE	HEE	EX INT	HEE	EX INT	Surprise
21.10. – 27.10.	HILL	LEE	LEE	EX INT	IN INT	IN INT	HILL	LEE	20'-Test	Surprise
28.10. – 03.11.	HEE	COMP	HILL	HEE	HEE	EX INT	IN INT	HILL	IN INT	Surprise
04.11. – 10.11.	LEE	EX INT	EX INT	HILL	HILL	HILL	HILL	HEE	HILL	Surprise
11.11. – 17.11.	20'-Test	HILL	HEE	IN INT	LEE	HEE	EX INT	COMP	EX INT	Surprise
18.11. – 24.11.	EX INT	HEE	COMP	EX INT	EX INT	LEE	LEE	LEE	LEE	Surprise
25.11. – 01.12.	HEE	LEE	LEE	HILL	COMP	HILL	HEE	EX INT	HEE	Surprise
02.12. – 08.12.	HILL	IN INT	HILL	HEE	HILL	COMP	HILL	20'-Test	HILL	Surprise
09.12. – 15.12.	LEE	HILL	HEE	HILL	HEE	HEE	COMP	HILL	COMP	Surprise
16.12. – 22.12.	COMP	EX INT	EX INT	HEE	LEE	EX INT	LEE	IN INT	LEE	Surprise
23.12. – 29.12.	EX INT	HILL	Spezialplan	geschlossen	geschlossen	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Surprise



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