

Indoor Cycling Fitnesspark Glattpark 2. Januar 2023 bis 20. März 2023

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 Ernst St.	Dienstag 17:45 55 Oscar B.	
02.01.-08.01.	IN INT	HILL	
09.01.-15.01.	COMP	IN INT	
16.01.-22.01.	LEE	COMP	
23.01.-29.01	EX INT	LEE	
30.01.-05.02	HILL	EX INT	
06.02.-12.02	HEE	HILL	
13.02.-19.02	Surprise	HEE	
20.02.-26.02.	IN INT	Surprise	
27.02.-05.03	COMP	IN INT	
06.03.-12.03.	LEE	COMP	
13.03.-19.03.	EX INT	LEE	
20.03.-26.03.	HILL	EX INT	



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