

Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof vom 02. Januar bis 02. April 2023

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 11:40 55 min René G.	Montag 17:40 55 min Maxi P.	Dienstag 12:45 55 min Rute C.	Mittwoch 12:45 55 min Stefan S.	Mittwoch 19:50 55 min Roger W.	Donnerstag 11:40 55 min Mark S.	Freitag 11:40 55 min Bruno B.	Freitag 17:40 55 min René J.	Samstag 11:55 85 min Bruno B./ Esther A.	Sonntag 09:45 85 min Oscar B.
02.01. – 08.01.	Spezialplan	Spezialplan	HEE	HILL	HILL	HILL	EX INT	EX INT	HILL	Surprise
09.01. – 15.01.	HEE	HILL	LEE	IN INT	EX INT	HEE	LEE	HILL	EX INT	Surprise
16.01. – 22.01.	HILL	HEE	HILL	HILL	LEE	IN INT	HILL	COMP	HEE	Surprise
23.01. – 29.01.	LEE	EX INT	EX INT	HEE	HILL	LEE	HEE	LEE	COMP	Surprise
30.01. – 05.02.	EX INT	IN INT	20'-Test	HILL	HEE	EX INT	IN INT	EX INT	LEE	Surprise
06.02. – 12.02.	HILL	LEE	HILL	EX INT	COMP	HILL	HILL	HEE	HILL	Surprise
13.02. – 19.02.	IN INT	HILL	HEE	HILL	LEE	HEE	EX INT	HILL	HEE	Surprise
20.02. – 26.02.	HEE	HEE	LEE	20'-Test	HILL	COMP	LEE	LEE	LEE	Surprise
27.02. – 05.03.	HILL	Surprise	HILL	HEE	HEE	HILL	HEE	IN INT	EX INT	Surprise
06.03. – 12.03.	EX INT	HILL	COMP	HILL	EX INT	20'-Test	HILL	EX INT	IN INT	Surprise
13.03. – 19.03.	LEE	COMP	EX INT	EX INT	20'-Test	EX INT	COMP	HILL	HILL	Surprise
20.03. – 26.03.	COMP	HEE	HEE	HEE	HILL	LEE	LEE	EX INT	LEE	Surprise
27.03. – 02.04.	HEE	LEE	HILL	COMP	HEE	HEE	HILL	LEE	HILL	Surprise



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