

Indoor Cycling Fitnesspark Glattpark

1. Mai bis 23. Juli 2023

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 Ernst St.	Dienstag 17:45 55 Oscar B.	
01.05.-07.05.	Kein Cycling	HEE	
08.05.-14.05.	IN INT	HILL	
15.05.-21.05.	COMP	IN INT	
22.05.-28.05.	LEE	COMP	
29.05.-04.06.	Kein Cycling	LEE	
05.06.-11.06.	HEE	EX INT	
12.06.-18.06.	HILL	HEE	
19.06.-25.06.	IN INT	HILL	
26.06.-02.07.	COMP	IN INT	
03.07.-09.07.	LEE	COMP	
10.07.-16.07.	EX INT	LEE	
17.07.-23.07.	HEE	EX INT	



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