

Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

Mai – Juni 2023

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:15 55 Michel B./ Doris M.	Dienstag 19:05 55 Evelyne B.	Donnerstag 20:10 55 Roland H.	Sonntag 12:00 55 Team
01.05.23 – 07.05.23	Siehe spez. Kursplan!	Surprise	EX INT	Surprise
08.05.23 – 14.05.23	LEE	IN INT	Surprise	Surprise
15.05.23 – 21.05.23	HILL	LEE	Siehe spez. Kursplan!	Surprise
22.05.23 – 28.05.23	HEE	HILL	LEE	Surprise
29.05.23 – 04.06.23	Siehe spez. Kursplan!	HEE	HILL	Surprise
05.06.23 – 11.06.23	Surprise	EX INT	HEE	Surprise
12.06.23 – 18.06.23	20'-Test	Surprise	EX INT	Surprise
19.06.23 – 25.06.23	LEE	20'-Test	Surprise	Surprise
26.06.23 – 02.07.23	HILL	LEE	20'-Test	Surprise



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