

Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

Juli – August 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
03.07.23 – 09.07.23	HEE	HILL	LEE	Surprise
10.07.23 – 16.07.23	EX INT	HEE	HILL	Surprise
17.07.23 – 23.07.23	Surprise	EX INT	HEE	Surprise
24.07.23 – 30.07.23	Revision	Revision	Revision	Surprise
31.07.23 – 06.08.23	LEE	Siehe spez. Kursplan!	Surprise	Surprise
07.08.23 – 13.08.23	HILL	LEE	IN INT	Surprise
14.08.23 – 20.08.23	HEE	HILL	LEE	Surprise
21.08.23 – 27.08.23	EX INT	HEE	HILL	Surprise
28.08.23 – 03.09.23	Surprise	EX INT	HEE	Surprise



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