

Indoor Cycling Fitnesspark Glattpark 24. Juli bis 15. Oktober 2023

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 Ernst St.	Dienstag 17:45 55 Oscar B.	
24.07.-30.07.	HILL	HEE	
31.07.-06.08.	Kein Cycling	Kein Cycling	
07.08.-13.08.	COMP	IN INT	
14.08.-20.08.	LEE	COMP	
21.08.-27.08.	EX INT	LEE	
28.08.-03.09.	HEE	EX INT	
04.09.-10.09.	HILL	HEE	
11.09.17.09.	IN INT	HILL	
18.09.-24.09.	COMP	IN INT	
25.09.-01.10.	LEE	COMP	
02.10.-08.10.	EX INT	LEE	
09.10.-15.10.	HEE	EX INT	



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