

Indoor Cycling Fitnesspark Regensdorf

vom 03. Juli bis 01. Oktober 2023

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 min Nicole F.	Montag 19:05 55 min Rene J.	Mittwoch 10:00 55 min Nicole F.	Donnerstag 18:00 55 min Peter S.	Samstag 10:15 55 min Aktuell	Sonntag 10:15 55 min Aktuell
03.07.23 - 09.07.23	HILL	EX INT	HILL	IN INT	Surprise	Surprise
10.07.23 - 16.07.23	HEE	LEE	HEE	EX INT	Surprise	Surprise
17.07.23 - 23.07.23	Revision	Revision	Revision	Revision	Surprise	Surprise
24.07.23 - 30.07.23	LEE	HILL	LEE	IN INT	Surprise	Surprise
31.07.23 - 06.08.23	HEE	LEE	HEE	LEE	Surprise	Surprise
07.08.23 - 13.08.23	EX INT	HILL	EX INT	20'-Test	Surprise	Surprise
14.08.23 - 20.08.23	HEE	IN INT	HEE	HILL	Surprise	Surprise
21.08.23 - 27.08.23	HILL	EX INT	HILL	COMP	Surprise	Surprise
28.08.23 - 03.09.23	LEE	LEE	LEE	HEE	Surprise	Surprise
04.09.23 - 10.09.23	COMP	HEE	COMP	LEE	Surprise	Surprise
11.09.23 - 17.09.23	HEE	HILL	HEE	IN INT	Surprise	Surprise
18.09.23 - 24.09.23	LEE	COMP	LEE	HILL	Surprise	Surprise
25.09.23 - 01.10.23	HILL	LEE	HILL	COMP	Surprise	Surprise



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