

Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof

vom 02. Oktober bis 31. Dezember 2023

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 11:40 55 min René G.	Montag 17:40 55 min Maxi P.	Dienstag 12:45 55 min Rute C.	Mittwoch 12:45 55 min Stefan S.	Mittwoch 19:50 55 min Roger W.	Donnerstag 11:40 55 min Mark S.	Donnerstag 18:45 55 min Olivia S.	Freitag 11:40 55 min Aktuell	Freitag 17:40 55 min René J.	Samstag 11:55 85 min Esther A.	Sonntag 09:45 85 min Oscar B.
02.10.23 - 08.10.23	LEE	HILL	HILL	HILL	LEE	HILL	IN INT	HEE	HEE	HEE	Surprise
09.10.23 - 15.10.23	EX INT	LEE	IN INT	COMP	EX INT	HEE	HEE	EX INT	HILL	HILL	Surprise
16.10.23 - 22.10.23	IN INT	COMP	HILL	HILL	HILL	LEE	LEE	HILL	EX INT	LEE	Surprise
23.10.23 - 29.10.23	HILL	HEE	LEE	EX INT	COMP	IN INT	HILL	LEE	LEE	20`-Test	Surprise
30.10.23 - 05.11.23	HEE	Spezialplan	HILL	HEE	HEE	EX INT	Surprise	20`-Test	IN INT	IN INT	Surprise
06.11.23 - 12.11.23	LEE	EX INT	EX INT	HILL	HILL	HILL	EX INT	HILL	HILL	HILL	Surprise
13.11.23 - 19.11.23	20`-Test	HILL	HEE	IN INT	LEE	HEE	COMP	EX INT	HEE	EX INT	Surprise
20.11.23 - 26.11.23	EX INT	IN INT	COMP	EX INT	EX INT	LEE	HILL	HILL	20`-Test	HEE	Surprise
27.11.23 - 03.12.23	HEE	HEE	LEE	HILL	IN INT	HILL	LEE	HEE	LEE	COMP	Surprise
04.12.23 - 10.12.23	HILL	LEE	HILL	HEE	HILL	COMP	HEE	LEE	HILL	HILL	Surprise
11.12.23 - 17.12.23	LEE	HILL	HEE	EX INT	HEE	HEE	HILL	COMP	COMP	LEE	Surprise
18.12.23 - 24.12.23	COMP	EX INT	EX INT	HILL	LEE	HILL	Surprise	HEE	HEE	EX INT	Spezialplan
25.12.23 - 31.12.23	geschlossen	geschlossen	Spezialplan	HEE	EX INT	LEE	IN INT	HILL	EX INT	HILL	Spezialplan



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