

Indoor Cycling Fitnesspark Regensdorf

vom 02. Oktober bis 31. Dezember 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
02.10.23 - 08.10.23	IN INT	HEE	IN INT	EX INT	Surprise	Surprise
09.10.23 - 15.10.23	HEE	HILL	HEE	COMP	Surprise	Surprise
16.10.23 - 22.10.23	LEE	EX INT	LEE	HILL	Surprise	Surprise
23.10.23 - 29.10.23	HILL	LEE	HILL	20'-Test	Surprise	Surprise
30.10.23 - 05.11.23	EX INT	IN INT	EX INT	LEE	Surprise	Surprise
06.11.23 - 12.11.23	LEE	HILL	LEE	HEE	Surprise	Surprise
13.11.23 - 19.11.23	COMP	HEE	COMP	EX INT	Surprise	Surprise
20.11.23 - 26.11.23	HILL	20'-Test	HILL	IN INT	Surprise	Surprise
27.11.23 - 03.12.23	HEE	LEE	HEE	HILL	Surprise	Surprise
04.12.23 - 10.12.23	EX INT	HILL	EX INT	LEE	Surprise	Surprise
11.12.23 - 17.12.23	HEE	COMP	HEE	EX INT	Surprise	Surprise
18.12.23 - 24.12.23	LEE	HEE	LEE	COMP	Surprise	Surprise
25.12.23 - 31.12.23	geschlossen	geschlossen	HILL	HEE	Surprise	Spezialplan



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