

# Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

## November– Dezember 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
06.11.23 – 12.11.23	HILL	LEE	IN INT	Surprise
13.11.23 – 19.11.23	HEE	HILL	LEE	Surprise
20.11.23 – 26.11.23	EX INT	HEE	HILL	Surprise
27.11.23 – 03.12.23	Surprise	EX INT	HEE	Surprise
04.12.23 – 10.12.23	20'-Test	Surprise	EX INT	Surprise
11.12.23 – 17.12.23	LEE	20'-Test	Surprise	Surprise
18.12.23 – 24.12.23	HILL	LEE	20'-Test	Siehe spez. Kursplan!
25.12.23 – 31.12.23	Fitnesspark geschlossen!	Siehe spez. Kursplan!	LEE	Siehe spez. Kursplan!



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