

Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

März – April 2024

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:15 55 Michel B./Evelyne B.	Dienstag 19:05 55 Evelyne B.	Donnerstag 20:10 55 Roland H.	Sonntag 12:00 55 Team
04.03.24 – 10.03.24	LEE	20'-Test	Surprise	Surprise
11.03.24 – 17.03.24	HILL	LEE	20'-Test	Surprise
18.03.24 – 24.03.24	HEE	HILL	LEE	Surprise
25.03.24 – 31.03.24	EX INT	HEE	HILL	Cycling Event 13:00 – 15:00 Uhr
01.04.24 – 07.04.24	Siehe spez. Kursplan!	EX INT	HEE	Surprise
08.04.24 – 14.04.24	IN INT	Surprise	EX INT	Surprise
15.04.24 – 21.04.24	LEE	IN INT	Surprise	Surprise
22.04.24 – 28.04.24	HILL	LEE	IN INT	Surprise
29.04.24 – 05.05.24	HEE	HILL	LEE	Surprise



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