

Indoor Cycling Fitnesspark Regensdorf

vom 01. April bis 30. Juni 2024

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
01.04.24 - 07.04.24	Spezialplan	Spezialplan	EX INT	HILL	Surprise	Surprise
08.04.24 - 14.04.24	HEE	IN INT	HEE	EX INT	Surprise	Surprise
15.04.24 - 21.04.24	LEE	HILL	LEE	COMP	Surprise	Surprise
22.04.24 - 28.04.24	IN INT	EX INT	IN INT	HEE	Surprise	Surprise
29.04.24 - 05.05.24	HILL	HEE	Spezialplan	LEE	Surprise	Surprise
06.05.24 - 12.05.24	HEE	LEE	HEE	Spezialplan	Surprise	Surprise
13.05.24 - 19.05.24	EX INT	COMP	EX INT	HILL	Surprise	Spezialplan
20.05.24 - 26.05.24	Spezialplan	Spezialplan	LEE	EX INT	Surprise	Surprise
27.05.24 - 02.06.24	HILL	HEE	HILL	IN INT	Surprise	Surprise
03.06.24 - 09.06.24	COMP	EX INT	COMP	LEE	Marathon	Surprise
10.06.24 - 16.06.24	LEE	HILL	LEE	HEE	Surprise	Surprise
17.06.24 - 23.06.24	EX INT	20'-Test	EX INT	HILL	Surprise	Surprise
24.06.24 - 30.06.24	HEE	LEE	HEE	EX INT	Surprise	Spezialplan



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

