

Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof

vom 01. April bis 30. Juni 2024

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 Miriam S.	Freitag 17:40 70 min René J.	Samstag 11:55 85 min Esther A.	Sonntag 09:45 85 min Oscar B.
01.04.24 - 07.04.24	Spezialplan	Spezialplan	HILL	HEE	EX INT	IN INT	HEE	EX INT	LEE	IN INT	Surprise
08.04.24 - 14.04.24	HILL	EX INT	LEE	Kursausfall	COMP	HEE	LEE	HEE	IN INT	HILL	Surprise
15.04.24 - 21.04.24	LEE	20`-Test	COMP	EX INT	HILL	HILL	IN INT	HILL	HILL	EX INT	Surprise
22.04.24 - 28.04.24	EX INT	COMP	HILL	COMP	LEE	LEE	Surprise	LEE	EX INT	HEE	Surprise
29.04.24 - 05.05.24	IN INT	LEE	EX INT	Spezialplan	Spezialplan	EX INT	HILL	COMP	HEE	LEE	Surprise
06.05.24 - 12.05.24	HEE	HILL	LEE	HILL	HEE	Spezialplan	Spezialplan	EX INT	LEE	COMP	Surprise
13.05.24 - 19.05.24	HILL	HEE	HILL	HEE	IN INT	COMP	EX INT	HEE	COMP	HILL	Spezialplan
20.05.24 - 26.05.24	Spezialplan	Spezialplan	HEE	EX INT	EX INT	HILL	LEE	HILL	HILL	LEE	Surprise
27.05.24 - 02.06.24	EX INT	EX INT	IN INT	HEE	HILL	LEE	COMP	LEE	HEE	20`-Test	Surprise
03.06.24 - 09.06.24	20`-Test	HILL	EX INT	IN INT	LEE	HEE	Surprise	HILL	EX INT	HEE	Surprise
10.06.24 - 16.06.24	LEE	IN INT	HILL	EX INT	HILL	EX INT	HEE	IN INT	HILL	EX INT	Surprise
17.06.24 - 23.06.24	COMP	HEE	LEE	HILL	HEE	HILL	HILL	EX INT	20`-Test	HILL	Surprise
24.06.24 - 30.06.24	HILL	LEE	HEE	HEE	COMP	IN INT	EX INT	LEE	LEE	LEE	Surprise



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