

Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

Mai – Juni 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'/85' Team
06.05.24 – 12.05.24	EX INT	HEE	Siehe spez. Kursplan!	Surprise
13.05.24 – 19.05.24	Surprise	EX INT	HEE	Surprise
20.05.24 – 26.05.24	Siehe spez. Kursplan!	Surprise	EX INT	Surprise
27.05.24 – 02.06.24	LEE	20'-Test	Surprise	Surprise
03.06.24 – 09.06.24	HILL	LEE	20'-Test	Surprise
10.06.24 – 16.06.24	HEE	HILL	LEE	Surprise
17.06.24 – 23.06.24	EX INT	HEE	HILL	Surprise
24.06.24 – 30.06.24	Surprise	EX INT	HEE	Surprise



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