

# Cyclingplan August 2024

<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>ZEIT</b>	<b>THEMA</b>	<b>PULS</b>
Montag	05.08.2024	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Mittwoch	07.08.2024	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Montag	12.08.2024	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Mittwoch	14.08.2024	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Montag	19.08.2024	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Mittwoch	21.08.2024	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Montag	26.08.2024	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Mittwoch	28.08.2004	12:10 - 13:05	Low End	65-75%