

Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

Juli - August 2024

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:15 55' Michel B./Evelyne B.	Montag 12:15 55' Evelyne B./Roland H.	Dienstag 19:05 55' Evelyne B.	Donnerstag 20:10 55' Roland H./Nils C.	Sonntag 12:00 55'/85' Team
01.07.24 – 07.07.24	IN INT		Surprise		Surprise
08.07.24 – 14.07.24	LEE		IN INT	Surprise	Surprise
15.07.24 – 21.07.24	HILL		LEE	IN INT	Surprise
22.07.24 – 28.07.24	Revision	Revision	Revision	Revision	Surprise
29.07.24 – 04.08.24		HEE	HILL	Siehe spez. Kursplan!	Surprise
05.08.24 – 11.08.24		EX INT	HEE	HILL	Surprise
12.08.24 – 18.08.24		Surprise	EX INT	HEE	Surprise
19.08.24 – 25.08.24		20'-Test	Surprise	EX INT	Surprise
26.08.24 – 01.09.24		LEE	20'-Test	Surprise	Surprise



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