

Cyclingplan Oktober 2024

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Dienstag	01.10.2024	18:00 -18:55	Intervall	65-85%
Mittwoch	02.10.2024	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	03.10.2024	18:00 - 18:55	Fartlek	65-85%
Samstag	05.10.2024	10:00 - 11:30	Surprise	65-92%
Sonntag	06.10.2024	10:00 - 10:55	Hill	75-85%
Montag	07.10.2024	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Dienstag	08.10.2024	18:00 -18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	09.10.2024	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Donnerstag	10.10.2024	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Samstag	12.10.2024	10:00 - 11:30	Low End	65-75%
Sonntag	13.10.2024	10:00 - 10:55	High End	75-85%
Montag	14.10.2024	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Dienstag	15.10.2024	18:00 -18:55	Fartlek	65-85%
Mittwoch	16.10.2024	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	17.10.2024	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Samstag	19.10.2023	10:00 - 11:30	Fartlek	65-85%
Sonntag	20.10.2023	10:00 - 10:55	Surprise	65-92%
Montag	21.10.2024	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	22.10.2024	18:00 -18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	23.10.2024	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	24.10.2024	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Samstag	26.10.2024	10:00 - 11:30	Hill	75-85%
Sonntag	27.10.2024	10:00 - 10:55	Intervall	65-85%
Montag	28.10.2024	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Dienstag	29.10.2024	18:00 -18:55	High End	75-85%
Mittwoch	30.10.2024	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Donnerstag	31.10.2024	18:00 - 18:55	Hill	75-85%