

## Cyclingplan September 2024

<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>ZEIT</b>	<b>THEMA</b>	<b>PULS</b>
Montag	02.09.2024	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	03.09.2024	18:00 -18:55	Fartlek	65-85%
Mittwoch	04.09.2024	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Donnerstag	05.09.2024	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Montag	09.09.2024	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Dienstag	10.09.2024	18:00 -18:55	Intervall	65-85%
Mittwoch	11.09.2024	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	12.09.2024	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Montag	16.09.2024	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Dienstag	17.09.2024	18:00 -18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	18.09.2024	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Donnerstag	19.09.2024	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Montag	23.09.2024	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Dienstag	24.09.2024	18:00 -18:55	High End	75-85%
Mittwoch	25.09.2024	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	26.09.2024	18:00 - 18:55	Fartlek	65-85%
Montag	30.09.2024	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%