

Cyclingplan Dezember 2024

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Sonntag	1.12	10:00 - 10:55	Surprise	65-92%
Montag	2.12	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	3.12	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	4.12	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Donnerstag	5.12	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%
Samstag	7.12	10:00 - 11:25	High End	75-85%
Sonntag	8.12	10:00 - 10:55	Fartlek	65-85%
Montag	09.12.	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Dienstag	10.12.	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Mittwoch	11.12.	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	12.12	18:00 - 18:55	Fartlek	65-85%
Samstag	14.12	10:00 - 11:25	Hill	75-85%
Sonntag	15.12	10:00 - 10:55	Surprise	65-92%
Montag	16.12	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Dienstag	17.12	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	18.12	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Donnerstag	19.12	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Samstag	20.12.	10:00 - 11:25	Suprise	65-92%
Sonntag	21.12	10:00 - 10:55	Hill	75-85%
Montag	23.12	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Dienstag	24.12	Heilig Abend	siehe Feiertagsprogramm	
Mittwoch	25.12	Weihnachten	siehe Feiertagsprogramm	
Donnerstag	26.12	Stefanstag	siehe Feiertagsprogramm	
Samstag	28.12	10:00 - 11:25	Fartlek	65-85%
Sonntag	29.12	10:00 - 10:55	Low End	65-75%
Montag	30.12	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Dienstag	31.12	Silvester	siehe Feiertagsprogramm	