

# Indoor Cycling Fitnesspark Milandia

## November - Dezember 2024

Tag Zeit Dauer Instruktor	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
04.11.24 – 10.11.24	20'-Test	Surprise	EX INT	Surprise
11.11.24 – 17.11.24	LEE	20'-Test	Surprise	Surprise
18.11.24 – 24.11.24	HILL	LEE	20'-Test	Surprise
25.11.24 – 01.12.24	EX INT	HILL	LEE	Surprise
02.12.24 – 08.12.24	Surprise	EX INT	HILL	Cycling Event siehe sep. Aushang!
09.12.24 – 15.12.24	IN INT	Surprise	EX INT	Surprise
16.12.24 – 22.12.24	LEE	IN INT	Surprise	Surprise
23.12.24 – 29.12.24	HILL	Siehe spez. Kursplan!	Siehe spez. Kursplan!	Surprise
30.12.24 – 05.01.25	EX INT	Siehe spez. Kursplan!	Siehe spez. Kursplan!	Surprise



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