

# Cyclingplan Januar 2025

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Mittwoch	1.1	Neujahr	siehe Feiertagsprogramm	
Donnerstag	2.1	Berchtoldstag	siehe Feiertagsprogramm	
Samstag	4.1.	10:00 - 11:25	Suprise	65-75%
Sonntag	5.1.	10:00 - 10:55	Fartlek	65-85%
Montag	6.1.	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Dienstag	7.1.	18:00 - 18:55	Fartlek	65-85%
Mittwoch	8.1	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Donnerstag	9.1.	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Samstag	11.1	10:00 - 11:25	High End	75-85%
Sonntag	12.1	10:00 - 10:55	Surprise	65-92%
Montag	13.1	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Dienstag	14.1	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	15.1	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Donnerstag	16.1	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Samstag	18.1	10:00 - 11:25	High End	75-85%
Sonntag	19.1	10:00 - 10:55	Hill	75-85%
Montag	20.1	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Dienstag	21.1	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	22.1	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Donnerstag	23.1	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Samstag	25.1	10:00 - 11:25	Hill	75-85%
Sonntag	26.1	10:00 - 10:55	Intervall	65-85%
Montag	27.1	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	28.1	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Mittwoch	29.1	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	30.1	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%