

# Indoor Cycling Fitnesspark Regensdorf

vom 30. Dezember 2024 bis 30. März 2025

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 min Nicole F.	Montag 19:05 55 min Rene J.	Mittwoch 10:00 55 min Nicole F.	Donnerstag 18:00 55 min Peter S.	Samstag 10:15 55 min AKTUELL	Sonntag 10:15 55 min AKTUELL
30.12.24 - 05.01.25	HEE	HILL	Spezialplan	Spezialplan	Surprise	Surprise
06.01.25 - 12.01.25	HILL	LEE	HILL	EX INT	Surprise	Surprise
13.01.25 - 19.01.25	LEE	HEE	LEE	IN INT	Surprise	Surprise
20.01.25 - 26.01.25	20`-Test	EX INT	IN INT	HEE	Surprise	Surprise
27.01.25 - 02.02.25	IN INT	IN INT	HILL	HILL	Surprise	Surprise
03.02.25 - 09.02.25	HEE	HILL	HEE	LEE	Surprise	Surprise
10.02.25 - 16.02.25	HILL	HEE	HILL	HILL	Surprise	Surprise
17.02.25 - 23.02.25	EX INT	LEE	EX INT	COMP	Surprise	Surprise
24.02.25 - 02.03.25	HILL	HILL	HILL	EX INT	Surprise	Surprise
03.03.25 - 09.03.25	LEE	COMP	LEE	HEE	Surprise	Surprise
10.03.25 - 16.03.25	COMP	EX INT	COMP	HILL	Surprise	Surprise
17.03.25 - 23.03.25	EX INT	HEE	EX INT	LEE	Surprise	Surprise
24.03.25 - 30.03.25	HILL	HILL	HILL	IN INT	Surprise	Surprise



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

FITNESS  PARK

