

# Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof

## vom 30. Dezember 2024 bis 30. März 2025

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 11:40 55 min René G.	Montag 17:40 55 min Maxi P.	Dienstag 12:45 55 min Rute C.	Mittwoch 12:45 55 min Stefan S.	Mittwoch 19:50 55 min Roger W.	Donnerstag 11:40 55 min Mark S.	Donnerstag 18:45 55 min Bianca F.	Freitag 11:40 55 min Miriam S.	Freitag 17:40 70 min René J.	Samstag 12:00 85 min Esther A.	Sonntag 09:45 85 min Oscar B.
30.12.24 - 05.01.25	HILL	EX INT	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	Spezialplan	IN INT	HILL	IN INT	Surprise
06.01.25 - 12.01.25	EX INT	HILL	HEE	HEE	LEE	IN INT	HILL	EX INT	LEE	HEE	Surprise
13.01.25 - 19.01.25	IN INT	LEE	LEE	HILL	COMP	HILL	EX INT	LEE	HEE	HILL	Surprise
20.01.25 - 26.01.25	LEE	IN INT	HILL	HEE	EX INT	HEE	LEE	HILL	EX INT	LEE	Surprise
27.01.25 - 02.02.25	HILL	HEE	EX INT	20`-Test	HILL	LEE	COMP	HEE	IN INT	EX INT	Surprise
03.02.25 - 09.02.25	EX INT	EX INT	20`-Test	EX INT	HEE	EX INT	HILL	COMP	HILL	HEE	Surprise
10.02.25 - 16.02.25	COMP	HILL	HILL	HILL	LEE	20`-Test	HEE	HILL	HEE	COMP	Surprise
17.02.25 - 23.02.25	LEE	HEE	COMP	HEE	20`-Test	HILL	EX INT	LEE	LEE	HILL	Surprise
24.02.25 - 02.03.25	HILL	COMP	LEE	HILL	EX INT	COMP	LEE	EX INT	HILL	LEE	Surprise
03.03.25 - 09.03.25	HEE	EX INT	EX INT	IN INT	IN INT	LEE	HILL	HILL	COMP	HEE	Surprise
10.03.25 - 16.03.25	EX INT	LEE	HILL	HEE	HILL	HEE	IN INT	IN INT	EX INT	EX INT	Surprise
17.03.25 - 23.03.25	LEE	HEE	IN INT	EX INT	HEE	HILL	EX INT	HEE	HEE	HILL	Surprise
24.03.25 - 30.03.25	IN INT	HILL	HEE	HILL	LEE	EX INT	HILL	LEE	HILL	IN INT	Surprise



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

FITNESS  PARK