

Indoor Cycling Fitnesspark Regensdorf

vom 29. Dezember 2025 bis 29. März 2026

Tag Zeit Dauer Instruktor	Montag 12:00 55 min Nicole F.	Montag 19:05 55 min Rene J.	Dienstag 20:05 40 min Hanspi B.	Mittwoch 10:05 55 min Nicole F.	Donnerstag 18:00 55 min Peter S.	Samstag 10:15 55 min AKTUELL	Sonntag 10:15 55 min AKTUELL
29.12.25 - 04.01.26	HEE	HILL		Spezialplan	Spezialplan	Surprise	Surprise
05.01.26 - 11.01.26	HILL	LEE		HILL	EX INT	Surprise	Surprise
12.01.26 - 18.01.26	LEE	HEE		LEE	IN INT	Surprise	Surprise
19.01.26 - 25.01.26	20`-Test	EX INT		IN INT	HEE	Surprise	Surprise
26.01.26 - 01.02.26	IN INT	IN INT		HILL	HILL	Surprise	Surprise
02.02.26 - 08.02.26	HEE	HILL	6 Weeks	HEE	LEE	Surprise	Surprise
09.02.26 - 15.02.26	HILL	HEE	Special	HILL	HILL	Surprise	Surprise
16.02.26 - 22.02.26	EX INT	LEE	RHYTHM	EX INT	COMP	Surprise	Surprise
23.02.26 - 01.03.26	HILL	HILL	RHYTHM	HILL	EX INT	Surprise	Surprise
02.03.26 - 08.03.26	LEE	COMP	RHYTHM	LEE	HEE	Surprise	Surprise
09.03.26 - 15.03.26	COMP	EX INT	RHYTHM	COMP	HILL	Surprise	Surprise
16.03.26 - 22.03.26	EX INT	HEE	RHYTHM	EX INT	LEE	Surprise	Surprise
23.03.26 - 29.03.26	HILL	HILL	RHYTHM	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

