

Cyclingplan Oktober 2026

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Samstag	03.10.2026	10:00 - 11:25	Hill	75-85%
Sonntag	04.10.2026	10:00 - 10:55	Fartlek	65-85%
Montag	05.10.2026	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Montag	05.10.2026	18:35 - 19:30	Fartlek	65-85%
Dienstag	06.10.2026	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	07.10.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Samstag	10.10.2026	10:00 - 11:30	High End	75-85%
Sonntag	11.10.2026	10:00 - 10:55	Surprise	65-92%
Montag	12.10.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Montag	12.10.2026	18:35 - 19:30	Low End	65-75%
Dienstag	13.10.2026	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Mittwoch	14.10.2026	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Samstag	17.10.2026	10:00 - 11:25	Fartlek	65-85%
Sonntag	18.10.2026	10:00 - 10:55	Intervall	65-85%
Montag	19.10.2026	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Montag	19.10.2026	18:35 - 19:30	Intervall	65-85%
Dienstag	20.10.2026	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	21.10.2026	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Samstag	24.10.2026	10:00 - 11:25	Hill	75-85%
Sonntag	25.10.2026	10:00 - 10:55	Fartlek	65-85%
Montag	26.10.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Montag	26.10.2026	18:35 - 19:30	High End	75-85%
Dienstag	27.10.2026	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Mittwoch	28.10.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Samstag	31.10.2026	10:00 - 11:25	High End	75-85%