

Indoor Cycling Fitnesspark Regensdorf

vom 30. September bis 29. Dezember 2024

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
30.09.24 - 06.10.24	IN INT	HEE	IN INT	EX INT	Surprise	Surprise
07.10.24 - 13.10.24	HEE	HILL	HEE	COMP	Surprise	Surprise
14.10.24 - 20.10.24	LEE	EX INT	LEE	HILL	Surprise	Surprise
21.10.24 - 27.10.24	HILL	LEE	HILL	20`-Test	Surprise	Surprise
28.10.24 - 03.11.24	EX INT	IN INT	EX INT	LEE	Surprise	Surprise
04.11.24 - 10.11.24	LEE	HILL	LEE	HEE	Surprise	Surprise
11.11.24 - 17.11.24	COMP	HEE	COMP	EX INT	Surprise	Surprise
18.11.24 - 24.11.24	HILL	20`-Test	HILL	IN INT	Surprise	Surprise
25.11.24 - 01.12.24	HEE	LEE	HEE	HILL	Surprise	Surprise
02.12.24 - 08.12.24	EX INT	HILL	EX INT	LEE	Surprise	Surprise
09.12.24 - 15.12.24	HILL	COMP	HILL	EX INT	Surprise	Surprise
16.12.24 - 22.12.24	LEE	HEE	LEE	COMP	Surprise	Surprise
23.12.24 - 29.12.24	IN INT	LEE	geschlossen	Spezialplan	Surprise	Surprise



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