

Indoor Cycling Fitnesspark Stockerhof

vom 30. September bis 29. Dezember 2024

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 Olivia S.	Freitag 11:40 55 min Miriam S.	Freitag 17:40 55 min René J.	Samstag 12:00 85 min Esther A.	Sonntag 09:45 85 min Oscar B.
30.09.24 - 06.10.24	LEE	HILL	HILL	HILL	LEE	HILL	IN INT	HEE	HEE	HEE	Surprise
07.10.24 - 13.10.24	EX INT	LEE	IN INT	COMP	EX INT	HEE	HEE	EX INT	HILL	HILL	Surprise
14.10.24 - 20.10.24	IN INT	COMP	HILL	HILL	HILL	LEE	LEE	HILL	EX INT	LEE	Surprise
21.10.24 - 27.10.24	HILL	HEE	LEE	EX INT	COMP	IN INT	HILL	LEE	LEE	20`-Test	Surprise
28.10.24 - 03.11.24	HEE	EX INT	HILL	HEE	HEE	EX INT	Surprise	20`-Test	IN INT	IN INT	Surprise
04.11.24 - 10.11.24	LEE	LEE	EX INT	HILL	HILL	HILL	EX INT	HILL	HILL	HILL	Surprise
11.11.24 - 17.11.24	20`-Test	HILL	HEE	IN INT	LEE	HEE	COMP	EX INT	HEE	EX INT	Surprise
18.11.24 - 24.11.24	EX INT	EX INT	COMP	EX INT	EX INT	LEE	HILL	HILL	20`-Test	HEE	Surprise
25.11.24 - 01.12.24	HEE	IN INT	LEE	HILL	IN INT	HILL	LEE	HEE	LEE	COMP	Surprise
02.12.24 - 08.12.24	HILL	HILL	HILL	HEE	HILL	COMP	HEE	LEE	HILL	HILL	Surprise
09.12.24 - 15.12.24	LEE	LEE	HEE	EX INT	HEE	HEE	HILL	COMP	COMP	LEE	Surprise
16.12.24 - 22.12.24	COMP	EX INT	EX INT	HILL	LEE	HILL	Surprise	HEE	HEE	EX INT	Surprise
23.12.24 - 29.12.24	EX INT	HILL	Spezialplan	geschlossen	geschlossen	Spezialplan	Spezialplan	HILL	EX INT	HILL	Surprise



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