

# Cycling-Plan :: April

<b>Di</b>	02.04.	12:15-13:00	<b>High End Endurance</b>	Kathrin	75-85%
		18:30-19:30	<b>Low End Endurance</b>	Claudia	65-75%
<b>Do</b>	04.04.	12:15-13:00	<b>Lap's</b>	Petra	65-85%
<b>So</b>	07.04.	10:15-11:15	<b>Surprise</b>	Sandra	65-85%

<b>Di</b>	09.04.	12:15-13:00	<b>Intervall Extensive</b>	Peter	65-85%
		18:30-19:30	<b>High End Endurance</b>	Petra	75-85%
<b>Do</b>	11.04.	12:15-13:00	<b>High End Endurance</b>	Roberto	75-85%
<b>So</b>	14.04.	09:30-10:30	<b>Fartlek</b>	Petra	65-85%

<b>Di</b>	16.04.	12:15-13:00	<b>Low End Endurance</b>	Kathrin	65-75%
		18:30-19:30	<b>Intervall Extensive</b>	Claudia	65-85%
<b>Do</b>	18.04.	12:15-13:00	<b>Fartlek</b>	Petra	65-85%
<b>So</b>	21.04.		<b>Keine Lektion Ostern</b>		

<b>Di</b>	23.04.	12:15-13:00	<b>Low to High</b>	Peter	65-85%
		18:30-19:30	<b>Fartlek</b>	Petra	65-85%
<b>Do</b>	25.04.	12:15-13:00	<b>Hill</b>	Roberto	75-85%
<b>So</b>	<b>28.04.</b>	<b>09:00-10:30</b>	<b>Stadt und Landtour</b>	Peter & Petra	65-85%
<b>Di</b>	30.04.	12:15-13:00	<b>Surprise</b>	Kathrin	65-85%

Herzfrequenz-Bereich (HF) in Prozent in Bezug auf die maximale Herzfrequenz (mHF)

*Diese Stunden sind speziell auch für Einsteiger/innen geeignet.*

Happy Cycling!