


Cycling-Plan :: August



<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>	<i>Instruktor/in</i>	<i>HF*</i>
Do	01.08.	 Special	Petra	65-85%
So	04.08.	Hill	Petra	75-85%
Di	06.8.	Intervall Extensive	Kathrin	65-85%
		Low End Endurance	Claudia	65-75%
Do	08.08.	Surprise	Doris	65-85%
So	11.08.	Intervall Extensive	Manuel	65-85%
Di	13.08.	High End Endurance	Peter	75-85%
		Lap's	Claudia	65-85%
Do	15.08.	Hill	Roberto	75-85%
So	18.08.	High End Endurance	Claudia	75-85%
Di	20.08.	Hill	Kathrin	75-85%
		Intervall Extensive	Claudia	65-85%
Do	22.08.	High End Endurance	Roberto	75-85%
So	25.08.	Surprise	Kathrin	65-85%
Di	27.08.	Low End Endurance	Peter	65-75%
		Hill	Petra	75-85%
Do	29.08.	Fartlek	Petra	65-85%

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

Diese Stunden sind speziell auch für Einsteiger/innen geeignet.

Bitte beachte, dass eine volle Trinkflasche und das Tragen einer Pulsuhr obligatorisch ist.

Happy Cycling!