




# Cycling-Plan Dezember



<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>	<i>Instruktor/in</i>	<i>HF*</i>	
<b>So</b>	02.12.	10:15-11:15	<b>Advent Cycling</b>	Petra	65-85%
<b>Di</b>	04.12.	12:15-13:00	<b>Extensive Intervall</b>	Peter	65-85%
		18:30-19:30	<b>Fartlek</b>	Petra	65-85%
<b>Do</b>	06.12.	12:15-13:00	<b>Santiklaus</b>	Roberto	65-85%
<b>So</b>	09.12.	10:15-11:15	<b>Advent Cycling</b>	Kathrin	65-85%
<b>Di</b>	11.12.	12:15-13:00	<b>Fartlek</b>	Kathrin	65-85%
		18:30-19:30	<b>High End Endurance</b>	Claudia	75-85%
<b>Do</b>	13.12.	12:15-13:00	<b>Hill</b>	Petra	75-85%
<b>So</b>	16.12.	10:15-11:15	<b>Advent Cycling</b>	Manuel	65-85%
<b>Di</b>	18.12.	12:15-13:00	<b>Hill</b>	Peter	75-85%
		18:30-19:30	<b>Extensive Intervall</b>	Petra	65-85%
<b>Do</b>	20.12.	12:15-13:00	<b>Extensive Intervall</b>	Roberto	65-85%
<b>So</b>	23.12.	10:15-11:15	<b>schöne Weihnachten</b>	Doris	65-85%
<b>Di</b>	25.12.	12:15-13:00	<b>keine Lektion</b>	Center geschlossen	
		18:30-19:30	<b>keine Lektion</b>	Center geschlossen	
<b>Do</b>	27.12.	12:15-13:00	<b>Fartlek</b>	Petra	65-85%
<b>So</b>	30.12.	10:15-11:15	<b>Happy New Year</b>	Claudia	65-85%

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

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

Happy Cycling!