

Cycling-Plan :: Februar

HF*

So	03.02	10:15-11:15	Intervall Extensive	Kathrin	65-85%
-----------	-------	-------------	----------------------------	---------	--------

Di	05.02.	12:15-13:00	High End Endurance	Kathrin	75-85%
		18:30-19:30	Low End Endurance	Claudia	65-75%
Do	07.02.	12:15-13:00	Lap's	Petra	65-85%
So	10.02.	10:15-11:15	High End Endurance	Doris	75-85%

Di	12.02.	12:15-13:00	Intervall Extensive	Peter	65-85%
		18:30-19:30	High End Endurance	Petra	75-85%
Do	14.02.	12:15-13:00	High End Endurance	Roberto	75-85%
So	17.02.	10:15-11:15	Fartlek	Petra	65-85%

Di	19.02.	12:15-13:00	Hill	Kathrin	75-85%
		18:30-19:30	Intervall Extensive	Claudia	65-85%
Do	21.02.	12:15-13:00	Fartlek	Petra	65-85%
So	24.02.	10:15-11:15	Hill	Manuel	75-85%

Di	26.02.	12:15-13:00	Low to High	Peter	65-85%
		18:30-19:30	Fartlek	Petra	65-85%
Do	28.02.	12:15-13:00	Hill	Roberto	75-85%

Herzfrequenz-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!