

Cycling-Plan :: Januar



<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>	<i>Instruktor/in</i>	<i>HF*</i>
Di	01.01	12:15-13:00	Center geschlossen	
		18:30-19:30	HAPPY NEW YEAR	
Do	03.01.	12:15-13:00	Extensive Intervall	Roberto 65-85%
So	06.01.	10:15-11:15	High End Endurance	Petra 75-85%
Di	08.01.	12:15-13:00	Fartlek	Kathrin 65-85%
		18:30-19:30	High End Endurance	Claudia 75-85%
Do	10.01.	12:15-13:00	Hill	Petra 75-85%
So	13.01.	10:15-11:15	Fartlek	Kathrin 65-85%
Di	15.01.	12:15-13:00	Extensive Intervall	Peter 65-85%
		18:30-19:30	Hill	Petra 75-85%
Do	17.01.	12:15-13:00	Lap's	Roberto 65-85%
So	20.01.	10:15-11:15	Hill	Doris 75-85%
Di	22.01.	12:15-13:00	Hill	Kathrin 75-85%
		18:30-19:30	Intervall Extensive	Claudia 65-85%
Do	24.01.	12:15-13:00	Fartlek	Petra 65-85%
So	27.01.	10:15-11:15	Extensive Intervall	Manuel 65-85%
Di	29.01.	12:15-13:00	Low to High	Peter 65-85%
		18:30-19:30	Fartlek	Petra 65-85%
Do	31.01.	12:15-13:00	High End Endurance	Roberto 75-85%

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!