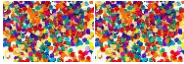




# Cycling-Plan :: März



<i>Datum</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>	<i>Instruktor/in</i>	<i>HF*</i>	
<b>So</b>	03.03.	10:15-11:15	<b>High End Endurance</b>	Doris	75-85%
<b>Di</b>	05.03.	12:15-13:00	<b>Fartlek</b>	Kathrin	65-85%
		18:30-19:30	<b>Decreasing Pyramid</b>	Claudia	65-85%
<b>Do</b>	07.03.	12:15-13:00	<b>Hill</b>	Petra	65-85%
<b>So</b>	10.03	10:15-11:15	<b>Surprise</b> 	Petra	65-85%
<b>Di</b>	12.03.	12:15-13:00	<b>fällt aus Fasnacht</b>		
		18:30-19:30	<b>fällt aus Fasnacht</b>		
<b>Do</b>	14.03.	12:15-13:00	<b>High End Endurance</b>	Roberto	75-85%
<b>So</b>	17.03.	10:15-11:15	<b>Hill</b>	Peter	75-85%
<b>Di</b>	19.03.	12:15-13:00	<b>Hill</b>	Kathrin	75-85%
		18:30-19:30	<b>Extensive Intervall</b>	Claudia	65-85%
<b>Do</b>	21.03.	12:15-13:00	<b>Low End Endurance</b>	Petra	65-75%
<b>So</b>	24.03.	10:15-11:15	<b>Extensive Intervall</b>	Kathrin	65-85%
<b>Di</b>	26.03.	12:15-13:00	<b>Lap's</b>	Peter	65-85%
		18:30-19:30	<b>Fartlek</b>	Petra	65-85%
<b>Do</b>	28.03.	12:15-13:00	<b>Extensive Intervall</b>	Roberto	65-85%
<b>So</b>	31.03.	10:15-11:15	<b>Low End Endurance</b>	Petra	65-75%

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!