

Programm für die Cyclingstunden von Oktober bis Dezember 2019:

Vormittagsbereich

Datum	Montag 10:00 Uhr
30.09.-06.10.2019	Fartlek
07.10.-13.10.2019	Pause
14.10.-20.10.2019	Pause
21.10.-27.10.2019	Hill
28.10.-03.11.2019	Extensive Interval
04.11.-10.11.2019	Low End Endurance
11.11.-17.11.2019	Fartlek
18.11.-24.11.2019	High End Endurance
25.11.-01.12.2019	Intensive Interval
02.12.-08.12.2019	Hill
09.11.-15.12.2019	Extensive Interval
16.12.-22.12.2019	Low End Endurance
23.12.-29.12.2019	Fartlek
30.12.-05.12.2019	High End Endurance

Abendbereich

Datum	Montag 19:00 Uhr	Dienstag 19:00 Uhr	Mittwoch 19:00 Uhr
30.09.-06.10.2019	High End Endurance	Low End Endurance	Hill
07.10.-13.10.2019	Intensive Interval	Pause	Extensive Interval
14.10.-20.10.2019	Hill	Pause	Low End Endurance
21.10.-27.10.2019	Extensive Interval	Intensive Interval	Fartlek
28.10.-03.11.2019	Low End Endurance	Hill	High End Endurance
04.11.-10.11.2019	Fartlek	Extensive Interval	Intensive Interval
11.11.-17.11.2019	High End Endurance	Low End Endurance	Hill
18.11.-24.11.2019	Intensive Interval	Fartlek	Extensive Interval
25.11.-01.12.2019	Hill	High End Endurance	Low End Endurance
02.12.-08.12.2019	Pause	Intensive Interval	Fartlek
09.11.-15.12.2019	Low End Endurance	Hill	High End Endurance
16.12.-22.12.2019	Fartlek	Extensive Interval	Intensive Interval
23.12.-29.12.2019	High End Endurance	Pause	Pause
30.12.-05.12.2019	Intensive Interval	Pause	Pause