

Programm für die Cyclingstunden von Juli bis September 2019:

Vormittagsbereich

Datum	Montag 10:00 Uhr	Mittwoch 11:00 Uhr
01.07.-07.07.2019	Low End Endurance	Pause
08.07.-14.07.2019	Fartlek	Pause
15.07.-21.07.2019	High End Endurance	Pause
22.07.-28.07.2019	Intensive Interval	Pause
29.07.-04.08.2019	Hill	Pause
05.08.-11.08.2019	Pause	Hill
12.08.-18.08.2019	Low End Endurance	Pause
19.08.-25.08.2019	Pause	Low End Endurance
26.08.-01.09.2019	High End Endurance	Pause
02.09.-08.09.2019	Pause	High End Endurance
09.09.-15.09.2019	Pause	Intensive Interval
16.09.-22.09.2019	Extensive Interval	Pause
23.09.-29.09.2019	Low End Endurance	Pause
30.09.-06.10.2019	Fartlek	Pause

Abendbereich

Datum	Montag 19:00 Uhr	Dienstag 19:00 Uhr	Mittwoch 20:00 Uhr
01.07.-07.07.2019	Fartlek	Hill	Pause
08.07.-14.07.2019	High End Endurance	Extensive Interval	Low End Endurance
15.07.-21.07.2019	Intensive Interval	Low End Endurance	Pause
22.07.-28.07.2019	Hill	Fartlek	Hill
29.07.-04.08.2019	Extensive Interval	High End Endurance	Pause
05.08.-11.08.2019	Low End Endurance	Pause	Pause
12.08.-18.08.2019	Fartlek	Hill	Pause
19.08.-25.08.2019	High End Endurance	Pause	High End Endurance
26.08.-01.09.2019	Intensive Interval	Low End Endurance	Intensive Interval
02.09.-08.09.2019	Hill	Pause	Hill
09.09.-15.09.2019	Extensive Interval	High End Endurance	Extensive Interval
16.09.-22.09.2019	Low End Endurance	Intensive Interval	Low End Endurance
23.09.-29.09.2019	Fartlek	Hill	Fartlek
30.09.-06.10.2019	High End Endurance	Extensive Interval	Pause