

Programm für die Cyclingstunden von Oktober bis Dezember 2018:

Vormittagsbereich

Datum	Montag 10:00 Uhr	Mittwoch 10:00 Uhr
01.10.-07.10.2018	Hill	entfällt
08.10.-14.10.2018	Extensive Interval	Fartlek
15.10.-21.10.2018	Low End Endurance	High End Endurance
22.10.-28.10.2018	Fartlek	Intensive Interval
29.10.-04.11.2018	High End Endurance	Hill
05.11.-11.11.2018	Intensive Interval	Extensive Interval
12.11.-18.11.2018+	Hill	Low End Endurance
19.11.-25.11.2018	Extensive Interval	Fartlek
26.11.-02.12.2018	Low End Endurance	High End Endurance
03.12.-09.12.2018	Fartlek	Intensive Interval
10.12.-16.12.2018	High End Endurance	Hill
17.12.-23.12.2018	Intensive Interval	Extensive Interval
24.12.-30.12.2018	entfällt	entfällt
31.12.-06.01.2018	entfällt	Low End Endurance

Abendbereich

Datum	Montag 19:00 Uhr	Dienstag 19:00 Uhr	Mittwoch 19:30 Uhr
01.10.-07.10.2018	Hill	Extensive Interval	entfällt
08.10.-14.10.2018	Extensive Interval	Low End Endurance	Fartlek
15.10.-21.10.2018	Low End Endurance	Fartlek	High End Endurance
22.10.-28.10.2018	Fartlek	High End Endurance	Intensive Interval
29.10.-04.11.2018	High End Endurance	Intensive Interval	Hill
05.11.-11.11.2018	Intensive Interval	Hill	Extensive Interval
12.11.-18.11.2018+	Hill	Extensive Interval	Low End Endurance
19.11.-25.11.2018	Extensive Interval	Low End Endurance	Fartlek
26.11.-02.12.2018	Low End Endurance	Fartlek	High End Endurance
03.12.-09.12.2018	Fartlek	High End Endurance	Intensive Interval
10.12.-16.12.2018	High End Endurance	Intensive Interval	Hill
17.12.-23.12.2018	Intensive Interval	Hill	Extensive Interval
24.12.-30.12.2018	entfällt	entfällt	entfällt
31.12.-06.01.2018	entfällt	entfällt	Low End Endurance