



FITNESS PARK

in Hemmingen

September 2018

03.09.-09.09.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Interval		Criss Cross	Interval AE			Strength
65-92%		50-92%	65-80%			75-85%
10.09.-16.09.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Strength		Endurance	Strength			Interval
75-85%		65-75(80)%	75-85%			65-92%
17.09.-23.09.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Criss Cross		Strength	Interval			Endurance
50-92%		75-85%	65-92%			65-75(80)%
24.09.-30.09.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30-19:30		18:30-19:30	18:30-19:30			10:30-11:30
Interval		Interval AE	Criss Cross			Strength
65-92%		65-80%	50-92%			75-85%
Carsten		Anette	Karola			Raimund