

SPINNING

Neuer Plan

April 2017

03.04.-09.04.2017						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30-19.30		18.30-19.30	19.00-20.00			10.30-11.30
Interval AE		Criss Cross	Interval			Strength
65-80%		50-92%	65-92%			75-85%
10.04.-16.04.2017						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30-19.30		18.30-19.30	19.00-20.00			
Criss Cross		Strength	Interval AE	Karfreitagsspecial		Ostersonntag
50-92%		75-85%	65-80%	3 Stunden		
17.04.-23.04.2017						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		18.30-19.30	19.00-20.00			10.30-11.30
Ostermontag		Interval	Strength			Criss Cross
		65-92%	75-85%			50-92%
24.04.-30.04.2017						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30-19.30		18.30-19.30	19.00-20.00 Uhr			10.30-11.30
Strength		Interval AE	Raceday			Interval
75-85%		65-80%	80-92%			65-92%
Carsten		Anette	Stefan			Raimund