

## Zonenplan Indoor-Cycling 21.10.2024-20.4.2025

Wochentag	Datum	Zeit	Min.	Trainingszone
Montag	21. Oktober 2024	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	22. Oktober 2024	10:00	60	Berg
	22. Oktober 2024	18:15	60	Intervall
Mittwoch	23. Oktober 2024	10:00	60	Surprise
Donnerstag	24. Oktober 2024	19:30	60	Grundlagen
Samstag	26. Oktober 2024	10:30	60	Berg
Sonntag	27. Oktober 2024	10:30	60	Intervall
Montag	28. Oktober 2024	19:45	60	Berg
Dienstag	29. Oktober 2024	10:00	60	Intervall
	29. Oktober 2024	18:15	60	Surprise
Mittwoch	30. Oktober 2024	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	31. Oktober 2024	19:30	60	Berg
Samstag	2. November 2024	10:30	60	Intervall
Sonntag	3. November 2024	10:30	60	Surprise
Montag	4. November 2024	19:45	60	Intervall
Dienstag	5. November 2024	10:00	60	Surprise
	5. November 2024	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	6. November 2024	10:00	60	Berg
Donnerstag	7. November 2024	19:30	60	Intervall
Samstag	9. November 2024	10:30	60	Surprise
Sonntag	10. November 2024	10:30	60	Grundlagen
Montag	11. November 2024	19:45	60	Surprise
Dienstag	12. November 2024	10:00	60	Grundlagen
	12. November 2024	18:15	60	Berg
Mittwoch	13. November 2024	10:00	60	Intervall
Donnerstag	14. November 2024	19:30	60	Surprise
Samstag	16. November 2024	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	17. November 2024	10:30	60	Berg
Montag	18. November 2024	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	19. November 2024	10:00	60	Berg
	19. November 2024	18:15	60	Intervall
Mittwoch	20. November 2024	10:00	60	Surprise
Donnerstag	21. November 2024	19:30	60	Grundlagen
Samstag	23. November 2024	10:30	60	Berg
Sonntag	24. November 2024	10:30	60	Intervall
Montag	25. November 2024	19:45	60	Berg
Dienstag	26. November 2024	10:00	60	Intervall
	26. November 2024	18:15	60	Surprise
Mittwoch	27. November 2024	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	28. November 2024	19:30	60	Berg
Samstag	30. November 2024	10:30	60	Intervall
Sonntag	1. Dezember 2024	10:30	60	Surprise
Montag	2. Dezember 2024	19:45	60	Intervall
Dienstag	3. Dezember 2024	10:00	60	Surprise
	3. Dezember 2024	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	4. Dezember 2024	10:00	60	Berg

Donnerstag	5. Dezember 2024	19:30	60	Intervall
Samstag	7. Dezember 2024	10:30	60	Surprise
Sonntag	8. Dezember 2024	10:30	60	Grundlagen
Montag	9. Dezember 2024	19:45	60	Surprise
Dienstag	10. Dezember 2024	10:00	60	Grundlagen
	10. Dezember 2024	18:15	60	Berg
Mittwoch	11. Dezember 2024	10:00	60	Intervall
Donnerstag	12. Dezember 2024	19:30	60	Surprise
Samstag	14. Dezember 2024	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	15. Dezember 2024	10:30	60	Berg
Montag	16. Dezember 2024	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	17. Dezember 2024	10:00	60	Berg
	17. Dezember 2024	18:15	60	Intervall
Mittwoch	18. Dezember 2024	10:00	60	Surprise
Donnerstag	19. Dezember 2024	19:30	60	Grundlagen
Samstag	21. Dezember 2024	10:30	60	Berg
Sonntag	22. Dezember 2024	10:30	60	Intervall
Montag	23. Dezember 2024	19:45	60	Berg
Dienstag	24. Dezember 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
	24. Dezember 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Mittwoch	25. Dezember 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Donnerstag	26. Dezember 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Samstag	28. Dezember 2024	10:30	60	Intervall
Sonntag	29. Dezember 2024	10:30	60	Surprise
Montag	30. Dezember 2024	19:45	60	Intervall
Dienstag	31. Dezember 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
	31. Dezember 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Mittwoch	1. Januar 2025	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Donnerstag	2. Januar 2025	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Samstag	4. Januar 2025	10:30	60	Surprise
Sonntag	5. Januar 2025	10:30	60	Grundlagen
Montag	6. Januar 2025	19:45	60	Surprise
Dienstag	7. Januar 2025	10:00	60	Grundlagen
	7. Januar 2025	18:15	60	Berg
Mittwoch	8. Januar 2025	10:00	60	Intervall
Donnerstag	9. Januar 2025	19:30	60	Surprise
Samstag	11. Januar 2025	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	12. Januar 2025	10:30	60	Berg
Montag	13. Januar 2025	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	14. Januar 2025	10:00	60	Berg
	14. Januar 2025	18:15	60	Intervall
Mittwoch	15. Januar 2025	10:00	60	Surprise
Donnerstag	16. Januar 2025	19:30	60	Grundlagen
Samstag	18. Januar 2025	10:30	60	Berg
Sonntag	19. Januar 2025	10:30	60	Intervall
Montag	20. Januar 2025	19:45	60	Berg
Dienstag	21. Januar 2025	10:00	60	Intervall
	21. Januar 2025	18:15	60	Surprise
Mittwoch	22. Januar 2025	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	23. Januar 2025	19:30	60	Berg
Samstag	25. Januar 2025	10:30	60	Intervall

Sonntag	26. Januar 2025	10:30	60	Surprise
Montag	27. Januar 2025	19:45	60	Intervall
Dienstag	28. Januar 2025	10:00	60	Surprise
	28. Januar 2025	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	29. Januar 2025	10:00	60	Berg
Donnerstag	30. Januar 2025	19:30	60	Intervall
Samstag	1. Februar 2025	10:30	60	Surprise
Sonntag	2. Februar 2025	10:30	60	Grundlagen
Montag	3. Februar 2025	19:45	60	Surprise
Dienstag	4. Februar 2025	10:00	60	Grundlagen
	4. Februar 2025	18:15	60	Berg
Mittwoch	5. Februar 2025	10:00	60	Intervall
Donnerstag	6. Februar 2025	19:30	60	Surprise
Samstag	8. Februar 2025	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	9. Februar 2025	10:30	60	Berg
Montag	10. Februar 2025	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	11. Februar 2025	10:00	60	Berg
	11. Februar 2025	18:15	60	Intervall
Mittwoch	12. Februar 2025	10:00	60	Surprise
Donnerstag	13. Februar 2025	19:30	60	Grundlagen
Samstag	15. Februar 2025	10:30	60	Berg
Sonntag	16. Februar 2025	10:30	60	Intervall
Montag	17. Februar 2025	19:45	60	Berg
Dienstag	18. Februar 2025	10:00	60	Intervall
	18. Februar 2025	18:15	60	Surprise
Mittwoch	19. Februar 2025	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	20. Februar 2025	19:30	60	Berg
Samstag	22. Februar 2025	10:30	60	Intervall
Sonntag	23. Februar 2025	10:30	60	Surprise
Montag	24. Februar 2025	19:45	60	Intervall
Dienstag	25. Februar 2025	10:00	60	Surprise
	25. Februar 2025	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	26. Februar 2025	10:00	60	Berg
Donnerstag	27. Februar 2025	19:30	60	Intervall
Samstag	1. März 2025	10:30	60	Surprise
Sonntag	2. März 2025	10:30	60	Grundlagen
Montag	3. März 2025	19:45	60	Surprise
Dienstag	4. März 2025	10:00	60	Grundlagen
	4. März 2025	18:15	60	Berg
Mittwoch	5. März 2025	10:00	60	Intervall
Donnerstag	6. März 2025	19:30	60	Surprise
Samstag	8. März 2025	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	9. März 2025	10:30	60	Berg
Montag	10. März 2025	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	11. März 2025	10:00	60	Berg
	11. März 2025	18:15	60	Intervall
Mittwoch	12. März 2025	10:00	60	Surprise
Donnerstag	13. März 2025	19:30	60	Grundlagen
Samstag	15. März 2025	10:30	60	Berg
Sonntag	16. März 2025	10:30	60	Intervall
Montag	17. März 2025	19:45	60	Berg

Dienstag	18. März 2025	10:00	60	Intervall
	18. März 2025	18:15	60	Surprise
Mittwoch	19. März 2025	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	20. März 2025	19:30	60	Berg
Samstag	22. März 2025	10:30	60	Intervall
Sonntag	23. März 2025	10:30	60	Surprise
Montag	24. März 2025	19:45	60	Intervall
Dienstag	25. März 2025	10:00	60	Surprise
	25. März 2025	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	26. März 2025	10:00	60	Berg
Donnerstag	27. März 2025	19:30	60	Intervall
Samstag	29. März 2025	10:30	60	Surprise
Sonntag	30. März 2025	10:30	60	Grundlagen
Montag	31. März 2025	19:45	60	Surprise
Dienstag	1. April 2025	10:00	60	Grundlagen
	1. April 2025	18:15	60	Berg
Mittwoch	2. April 2025	10:00	60	Intervall
Donnerstag	3. April 2025	19:30	60	Surprise
Samstag	5. April 2025	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	6. April 2025	10:30	60	Berg
Montag	7. April 2025	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	8. April 2025	10:00	60	Berg
	8. April 2025	18:15	60	Intervall
Mittwoch	9. April 2025	10:00	60	Surprise
Donnerstag	10. April 2025	19:30	60	Grundlagen
Samstag	12. April 2025	10:30	60	Berg
Sonntag	13. April 2025	10:30	60	Intervall
Montag	14. April 2025	19:45		Berg
Dienstag	15. April 2025	10:00	60	Intervall
	15. April 2025	18:15	60	Surprise
Mittwoch	16. April 2025	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	17. April 2025	19:30	60	Berg
Samstag	19. April 2025	10:30	60	Intervall
Sonntag	20. April 2025	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		

KH
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja

ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja



ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja
ja