

## Zonenplan Indoor-Cycling 23.10.2023-21.4.2024

Wochentag	Datum	Zeit	Min.	Trainingszone
Montag	23. Oktober 2023	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	24. Oktober 2023	10:00	60	Berg
	24. Oktober 2023	18:15	60	Intervall
Mittwoch	25. Oktober 2023	10:00	60	Surprise
Donnerstag	26. Oktober 2023	19:30	60	Grundlagen
Samstag	28. Oktober 2023	10:30	60	Berg
Sonntag	29. Oktober 2023	10:30	60	Intervall
Montag	30. Oktober 2023	19:45	60	Berg
Dienstag	31. Oktober 2023	10:00	60	Intervall
	31. Oktober 2023	18:15	60	Surprise
Mittwoch	1. November 2023	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	2. November 2023	19:30	60	Berg
Samstag	4. November 2023	10:30	60	Intervall
Sonntag	5. November 2023	10:30	60	Surprise
Montag	6. November 2023	19:45	60	Intervall
Dienstag	7. November 2023	10:00	60	Surprise
	7. November 2023	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	8. November 2023	10:00	60	Berg
Donnerstag	9. November 2023	19:30	60	Intervall
Samstag	11. November 2023	10:30	60	Surprise
Sonntag	12. November 2023	10:30	60	Grundlagen
Montag	13. November 2023	19:45	60	Surprise
Dienstag	14. November 2023	10:00	60	Grundlagen
	14. November 2023	18:15	60	Berg
Mittwoch	15. November 2023	10:00	60	Intervall
Donnerstag	16. November 2023	19:30	60	Surprise
Samstag	18. November 2023	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	19. November 2023	10:30	60	Berg
Montag	20. November 2023	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	21. November 2023	10:00	60	Berg
	21. November 2023	18:15	60	Intervall
Mittwoch	22. November 2023	10:00	60	Surprise
Donnerstag	23. November 2023	19:30	60	Grundlagen
Samstag	25. November 2023	10:30	60	Berg
Sonntag	26. November 2023	10:30	60	Intervall
Montag	27. November 2023	19:45	60	Berg
Dienstag	28. November 2023	10:00	60	Intervall
	28. November 2023	18:15	60	Surprise
Mittwoch	29. November 2023	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	30. November 2023	19:30	60	Berg
Samstag	2. Dezember 2023	10:30	60	Intervall
Sonntag	3. Dezember 2023	10:30	60	Surprise
Montag	4. Dezember 2023	19:45	60	Intervall
Dienstag	5. Dezember 2023	10:00	60	Surprise
	5. Dezember 2023	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	6. Dezember 2023	10:00	60	Berg

Donnerstag	7. Dezember 2023	19:30	60	Intervall
Samstag	9. Dezember 2023	10:30	60	Surprise
Sonntag	10. Dezember 2023	10:30	60	Grundlagen
Montag	11. Dezember 2023	19:45	60	Surprise
Dienstag	12. Dezember 2023	10:00	60	Grundlagen
	12. Dezember 2023	18:15	60	Berg
Mittwoch	13. Dezember 2023	10:00	60	Intervall
Donnerstag	14. Dezember 2023	19:30	60	Surprise
Samstag	16. Dezember 2023	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	17. Dezember 2023	10:30	60	Berg
Montag	18. Dezember 2023	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	19. Dezember 2023	10:00	60	Berg
	19. Dezember 2023	18:15	60	Intervall
Mittwoch	20. Dezember 2023	10:00	60	Surprise
Donnerstag	21. Dezember 2023	19:30	60	Grundlagen
Samstag	23. Dezember 2023	10:30	60	Berg
Sonntag	24. Dezember 2023	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Montag	25. Dezember 2023	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Dienstag	26. Dezember 2023	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
	26. Dezember 2023	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Mittwoch	27. Dezember 2023	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	28. Dezember 2023	19:30	60	Berg
Samstag	30. Dezember 2023	10:30	60	Intervall
Sonntag	31. Dezember 2023	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Montag	1. Januar 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Dienstag	2. Januar 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
	2. Januar 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Mittwoch	3. Januar 2024	10:00	60	Berg
Donnerstag	4. Januar 2024	19:30	60	Intervall
Samstag	6. Januar 2024	10:30	60	Surprise
Sonntag	7. Januar 2024	10:30	60	Grundlagen
Montag	8. Januar 2024	19:45	60	Surprise
Dienstag	9. Januar 2024	10:00	60	Grundlagen
	9. Januar 2024	18:15	60	Berg
Mittwoch	10. Januar 2024	10:00	60	Intervall
Donnerstag	11. Januar 2024	19:30	60	Surprise
Samstag	13. Januar 2024	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	14. Januar 2024	10:30	60	Berg
Montag	15. Januar 2024	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	16. Januar 2024	10:00	60	Berg
	16. Januar 2024	18:15	60	Intervall
Mittwoch	17. Januar 2024	10:00	60	Surprise
Donnerstag	18. Januar 2024	19:30	60	Grundlagen
Samstag	20. Januar 2024	10:30	60	Berg
Sonntag	21. Januar 2024	10:30	60	Intervall
Montag	22. Januar 2024	19:45	60	Berg
Dienstag	23. Januar 2024	10:00	60	Intervall
	23. Januar 2024	18:15	60	Surprise
Mittwoch	24. Januar 2024	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	25. Januar 2024	19:30	60	Berg
Samstag	27. Januar 2024	10:30	60	Intervall

Sonntag	28. Januar 2024	10:30	60	Surprise
Montag	29. Januar 2024	19:45	60	Intervall
Dienstag	30. Januar 2024	10:00	60	Surprise
	30. Januar 2024	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	31. Januar 2024	10:00	60	Berg
Donnerstag	1. Februar 2024	19:30	60	Intervall
Samstag	3. Februar 2024	10:30	60	Surprise
Sonntag	4. Februar 2024	10:30	60	Grundlagen
Montag	5. Februar 2024	19:45	60	Surprise
Dienstag	6. Februar 2024	10:00	60	Grundlagen
	6. Februar 2024	18:15	60	Berg
Mittwoch	7. Februar 2024	10:00	60	Intervall
Donnerstag	8. Februar 2024	19:30	60	Surprise
Samstag	10. Februar 2024	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	11. Februar 2024	10:30	60	Berg
Montag	12. Februar 2024	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	13. Februar 2024	10:00	60	Berg
	13. Februar 2024	18:15	60	Intervall
Mittwoch	14. Februar 2024	10:00	60	Surprise
Donnerstag	15. Februar 2024	19:30	60	Grundlagen
Samstag	17. Februar 2024	10:30	60	Berg
Sonntag	18. Februar 2024	10:30	60	Intervall
Montag	19. Februar 2024	19:45	60	Berg
Dienstag	20. Februar 2024	10:00	60	Intervall
	20. Februar 2024	18:15	60	Surprise
Mittwoch	21. Februar 2024	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	22. Februar 2024	19:30	60	Berg
Samstag	24. Februar 2024	10:30	60	Intervall
Sonntag	25. Februar 2024	10:30	60	Surprise
Montag	26. Februar 2024	19:45	60	Intervall
Dienstag	27. Februar 2024	10:00	60	Surprise
	27. Februar 2024	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	28. Februar 2024	10:00	60	Berg
Donnerstag	29. Februar 2024	19:30	60	Intervall
Samstag	2. März 2024	10:30	60	Surprise
Sonntag	3. März 2024	10:30	60	Grundlagen
Montag	4. März 2024	19:45	60	Surprise
Dienstag	5. März 2024	10:00	60	Grundlagen
	5. März 2024	18:15	60	Berg
Mittwoch	6. März 2024	10:00	60	Intervall
Donnerstag	7. März 2024	19:30	60	Surprise
Samstag	9. März 2024	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	10. März 2024	10:30	60	Berg
Montag	11. März 2024	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	12. März 2024	10:00	60	Berg
	12. März 2024	18:15	60	Intervall
Mittwoch	13. März 2024	10:00	60	Surprise
Donnerstag	14. März 2024	19:30	60	Grundlagen
Samstag	16. März 2024	10:30	60	Berg
Sonntag	17. März 2024	10:30	60	Intervall
Montag	18. März 2024	19:45	60	Berg

Dienstag	19. März 2024	10:00	60	Intervall
	19. März 2024	18:15	60	Surprise
Mittwoch	20. März 2024	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	21. März 2024	19:30	60	Berg
Samstag	23. März 2024	10:30	60	Intervall
Sonntag	24. März 2024	10:30	60	Surprise
Montag	25. März 2024	19:45	60	Intervall
Dienstag	26. März 2024	10:00	60	Surprise
	26. März 2024	18:15	60	Grundlagen
Mittwoch	27. März 2024	10:00	60	Berg
Donnerstag	28. März 2024	19:30	60	Intervall
Samstag	30. März 2024	10:30	60	Surprise
Sonntag	31. März 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Montag	1. April 2024	<b>KEINE LEKTIONEN</b>		
Dienstag	2. April 2024	10:00	60	Grundlagen
	2. April 2024	18:15	60	Berg
Mittwoch	3. April 2024	10:00	60	Intervall
Donnerstag	4. April 2024	19:30	60	Surprise
Samstag	6. April 2024	10:30	60	Grundlagen
Sonntag	7. April 2024	10:30	60	Berg
Montag	8. April 2024	19:45	60	Grundlagen
Dienstag	9. April 2024	10:00	60	Berg
	9. April 2024	18:15	60	Intervall
Mittwoch	10. April 2024	10:00	60	Surprise
Donnerstag	11. April 2024	19:30	60	Grundlagen
Samstag	13. April 2024	10:30	60	Berg
Sonntag	14. April 2024	10:30	60	Intervall
Montag	15. April 2024	19:45		Berg
Dienstag	16. April 2024	10:00	60	Intervall
	16. April 2024	18:15	60	Surprise
Mittwoch	17. April 2024	10:00	60	Grundlagen
Donnerstag	18. April 2024	19:30	60	Berg
Samstag	20. April 2024	10:30	60	Intervall
Sonntag	21. April 2024	10:30	60	Surprise

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