

Kursplan SchwinnCycling

Gültig von 21. Juni bis 29. August 2010

GreenRoom

DatumDate	Tag	Instruktor	Uhrzeit	Programm
21.06.2010	Montag	Pascal	18.15 – 19.15	Ext. Interval 65-85 %
22.06.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
22.06.2010	Dienstag	Daniel	19.15 – 20.15	Hill 75-85 %
23.06.2010	Mittwoch	Ruedi	19.00 – 20.00	Surprise 65-90 %
24.06.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	HighEnd Endurance 75-85 %
24.06.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Criss-Cross 65-85 %
27.06.2010	Sonntag	Franz	10.00 – 11.00	Hill 75-85 %
28.06.2010	Montag	Ruedi	19.15 – 20.15	Surprise 65-90 %
29.06.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
29.06.2010	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	Feel-Good
29.06.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	Criss-Cross 65-85 %
30.06.2010	Mittwoch	Heidi	19.00 – 20.00	Hill 75-85 %
01.07.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Ext. Interval 65-85 %
01.07.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Fartlek 65-85 %
04.07.2010	Sonntag	Teresa	10.00 – 11.00	HighEnd Endurance 75-85 %
05.07.2010	Montag	Sonja	19.15 – 20.15	Hill 75-85 %
06.07.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
06.07.2010	Dienstag	Teresa	19.15 – 20.15	Fartlek 65-85 %
07.07.2010	Mittwoch	-----	-----	Juli/August 2010 kein Cycling
08.07.2010	Donnerstag	Teresa	09.00 – 10.00	LowEnd Endurance 65-75 %
08.07.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Hill 75-85 %
11.07.2010	Sonntag	Sonja	10.00 – 11.00	Ext. Interval 65-85 %
12.07.2010	Montag	Franz	19.15. – 20.15	Criss-Cross 65-85 %
13.07.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
13.07.2010	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	Feel-Good
13.07.2010	Dienstag	Daniel	19.15 – 20.15	Ext. Interval 65-85 %
14.07.2010	Mittwoch	-----	-----	Juli/August 2010 kein Cycling
15.07.2010	Donnerstag	Teresa	10.00 – 11.00	Hill 75-85 %
18.07.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Surprise 65-90 %
18.07.2010	Sonntag	Franz	10.00 – 11.00	Fartlek 65-85 %
19.07.2010	Montag	Maurizio	19.15 – 20.15	Ext. Interval 65-85 %
20.07.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
20.07.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	Surprise 65-90 %
21.07.2010	Mittwoch	-----	-----	Juli/August 2010 kein Cycling
22.07.2010	Donnerstag	Teresa	09.00 – 10.00	Criss-Cross 65-85 %

22.07.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Laps 65-85 %
25.07.2010	Sonntag	Franz	10.00 – 11.00	Criss-Cross 65-85 %
26.07.2010	Montag	Ruedi	19.15 – 20.15	Fartlek 65-85 %
27.07.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
27.07.2010	Dienstag	Jaqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
27.07.2010	Dienstag	Teresa	19.15 – 20.15	HighEnd Endurance 75-85 %
28.07.2010	Mittwoch	-----	-----	Juli/August 2010 kein Cycling
29.07.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	HighEndEndurance 75-85 %
29.07.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Fartlek 65-85 %
01.08.2010	Sonntag	Ruedi	10.00 – 11.00	Surprise 65-90 %
02.08.2010	Montag	-----	-----	Revisionsschliessung 2010
03.08.2010	Dienstag	-----	-----	Revisionsschliessung 2010
03.08.2010	Dienstag	-----	-----	Revisionsschliessung 2010
04.08.2010	Mittwoch	-----	-----	Revisionsschliessung 2010
05.08.2010	Donnerstag	-----	-----	Revisionsschliessung 2010
05.08.2010	Donnerstag	-----	-----	Revisionsschliessung 2010
08.08.2010	Sonntag	-----	-----	Revisionsschliessung 2010
09.08.2010	Montag	Pascal	19.15 – 20.15	HighEnd Endurance 75-85 %
10.08.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
10.08.2010	Dienstag	Jaqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
10.08.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	Fartlek 65-85 %
11.08.2010	Mittwoch	-----	-----	Juli/August 2010 kein Cycling
12.08.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Surprise 65-90 %
12.08.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Hill 75-85 %
15.08.2010	Sonntag	Pascal	10.00 – 11.00	Ext. Interval 65-85 %
16.08.2010	Montag	Franz	19.15 – 20.15	Surprise 65-90 %
17.08.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
17.08.2010	Dienstag	Teresa	19.15 – 20.15	Hill 75-85 %
18.08.2010	Mittwoch	-----	-----	Juli/August 2010 kein Cycling
19.08.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Criss-Cross 65-85 %
19.08.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Fartlek 65-85 %
22.08.2010	Sonntag	Maurizio	10.00 – 11.00	In to the Mix! 65-85 %
23.08.2010	Montag	Sonja	19.15 – 20.15	LowEndEndurance 65-75 %
24.08.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
24.08.2010	Dienstag	Jaqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
24.08.2010	Dienstag	Daniel	19.15 – 20.15	Criss-Cross 65-85 %
25.08.2010	Mittwoch	-----	-----	Juli/August 2010 kein Cycling
26.08.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	HighEnd Endurance 75-85 %
26.08.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Hill 75-85 %
29.08.2010	Sonntag	Franz	10.00 – 11.00	Ext. Interval 65-85 %