

# Kursplan SchwinnCycling FlowerPower Aarau

Vom 30.1.2012 bis 29.2.2012

Datum	Tag	Instruktor	Zeit	Energiezone	
30.1	Montag	Hansjörg	18.15-19.10	HighEnd Endurance	75 – 85 %
30.1	Montag	Karin	19.15-20.15	LowEnd Endurance	65 – 75 %
31.1	Dienstag	Heidi	09.00-10.00	Hill	75 – 85 %
31.1	Dienstag	Roger	18.15-19.10	LowEnd Endurance	65 – 75 %
1.2	Mittwoch	Ruedi	19.15-20.15	Hill	75 – 85 %
2.2	Donnerstag	Gabi	09.00-10.00	Hill	75 – 85 %
2.2	Donnerstag	Theresa	19.15-20.15	Fartlek	75 – 85 %
4.2	Samstag	Franz	09.45-10.45	Ext. Intervall	65 – 85 %
5.2	Sonntag	Theresa	10.00-11.00	Surprise	75 – 85 %
6.2	Montag	Hansjörg	18.15-19.10	Fartlek	75 – 85 %
6.2	Montag	Gabi	19.15-20.15	Hill	75 – 85 %
7.2	Dienstag	Heidi	09.00-10.00	HighEnd Endurance	75 – 85 %
7.2	Dienstag	Roger	18.15-19.10	Ext. Intervall	65 – 85 %
8.2	Mittwoch	Ruedi	19.15-20.15	Fartlek	75 – 85 %
9.2	Donnerstag	Gabi	09.00-10.00	Hill	75 – 85 %
9.2	Donnerstag	Theresa	19.15-20.15	Hill	75 – 85 %
11.2	Samstag	Franz	09.45-10.45	Ext. Intervall	65 – 85 %
12.2	Sonntag	Heidi	10.00-11.00	Surprise	65 – 92 %
13.2	Montag	Hansjörg	18.15-19.10	LowEnd Endurance	65 – 75 %
13.2	Montag	Karin	19.15-20.15	HighEnd Endurance	75 – 85 %
14.2	Dienstag	Heidi	09.00-10.00	Fartlek	75 – 85 %
14.2	Dienstag	Roger	18.15-19.10	Ext. Intervall	65 – 85 %
15.2	Mittwoch	Ruedi	19.15-20.15	LowEnd Endurance	65 – 75 %
16.2	Donnerstag	Gabi	09.00-10.00	LowEnd Endurance	65 – 75 %
16.2	Donnerstag	Theresa	19.15-20.15	Int. Intervall	65 – 92 %
18.2	Samstag	Franz	09.45-10.45	HighEnd Endurance	75 – 85 %
19.2	Sonntag	Hansjörg	10.00-11.30	Surprise	65 – 92 %
20.2	Montag	Hansjörg	18.15-19.10	HighEnd Endurance	75 – 85 %
20.2	Montag	Karin	19.15-20.15	LowEnd Endurance	65 – 75 %
21.2	Dienstag	Heidi	09.00-10.00	Hill	75 – 85 %
21.2	Dienstag	Roger	18.15-19.10	Int. Intervall	65 – 92 %
22.2	Mittwoch	Ruedi	19.15-20.15	Fartlek	75 – 85 %
23.2	Donnerstag	Gabi	09.00-10.00	Hill	75 – 85 %
23.2	Donnerstag	Theresa	19.15-20.15	Hill	75 – 85 %
25.2	Samstag	Franz	09.45-10.45	Ext. Intervall	65 – 85 %
26.2	Sonntag	Gabi	10.00-11.00	Surprise	65 – 92 %
27.2	Montag	Hansjörg	18.15-19.10	Int. Intervall	65 – 92 %
27.2	Montag	Sonja	19.15-20.15	Fartlek	75 – 85 %
28.2	Dienstag	Heidi	09.00-10.00	Fartlek	75 – 85 %
28.2	Dienstag	Roger	18.15-19.10	Ext. Intervall	65 – 85 %
29.2	Mittwoch	Ruedi	19.15-20.15	LowEnd Endurance	65 – 75 %

Änderungen vorbehalten