

Kursplan Schwinn Cycling

Gültig von 11. Januar 2010 bis 17. Januar 2010

GreenRoom

Datum	Tag	Instructor	Uhrzeit	Programm
11.01.2010	Montag	Ruedi	18.15 – 19.15	HighEnd Endurance 75-85 %
11.01.2010	Montag	Pascal	19.30 – 20.30	Surprise 65-90 %
12.01.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
12.01.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	Fartlek 65-85 %
13.01.2010	Mittwoch	Heidi	19.00 – 20.00	Extensiv Interval 65-85 %
14.01.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Criss-Cross 65-85 %
14.01.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	LowEnd Endurance 65-75 %
17.01.2010	Sonntag	Heidi	10.00 – 10.50	Hill 75-85 %
17.01.2010	Sonntag	Heidi	11.00 – 11.50	Fartlek 65-85 %

Gültig von 18. Januar 2010 bis 24. Januar 2010

GreenRoom

Datum	Tag	Instructor	Uhrzeit	Programm
18.01.2010	Montag	Sonja	18.15 – 19.15	LowEnd Endurance 65-75 %
18.01.2010	Montag	Maurizio	19.30 – 20.30	Something for everyone 65-85 %
19.01.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
19.01.2010	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
19.01.2010	Dienstag	Teresa	19.15 – 20.15	Extensiv Interval 65-85 %
20.01.2010	Mittwoch	Ruedi	19.00 – 20.00	Hill 75-85 %
21.01.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Fartlek 65-85 %
21.01.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Criss-Cross 65-85 %
24.01.2010	Sonntag	Ruedi	10.00 – 10.50	HighEnd Endurance 75-85 %
24.01.2010	Sonntag	Ruedi	11.00 – 11.50	Surprise 65-90 %

Gültig von 25. Januar 2010 bis 31. Januar 2010

GreenRoom

Datum	Tag	Instructor	Uhrzeit	Programm
25.01.2010	Montag	Hans	18.15 – 19.15	Hill 75-85 %
25.01.2010	Montag	Franz	19.30 – 20.30	Extensiv Interval 65-85 %
26.01.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
26.01.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	HighEnd Endurance 75-85 %
27.01.2010	Mittwoch	Heidi	19.00 – 20.00	Fartlek 65-85 %
28.01.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Surprise 65-90 %
28.01.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Criterion 65-90 %
31.01.2010	Sonntag	Pascal	10.00 – 10.50	Extensiv Interval 65-85 %
31.01.2010	Sonntag	Pascal	11.00 – 11.50	Criss-Cross 65-85 %

Gültig von 01. Februar 2010 bis 07. Februar 2010

GreenRoom

Datum	Tag	Instructor	Uhrzeit	Programm
01.02.2010	Montag	Ruedi	18.15 – 19.15	HighEnd Endurance 75-85 %
01.02.2010	Montag	Pascal	19.30 – 20.30	Surprise 65-90 %
02.02.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
02.02.2010	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
02.02.2010	Dienstag	Teresa	19.15 – 20.15	Laps 65-85 %
03.02.2010	Mittwoch	Ruedi	19.00 – 20.00	Surprise 65-90 %
04.02.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Hill 75-85 %
04.02.2010	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	HighEnd Endurance 75-85 %
07.02.2010	Sonntag	Franz	10.00 – 10.50	Hill 75-85 %
07.02.2010	Sonntag	Franz	11.00 – 11.50	Fartlek 65-85 %

Gültig von 08. Februar 2010 bis 14. Februar 2010

GreenRoom

Datum	Tag	Instructor	Uhrzeit	Programm
08.02.2010	Montag	Sonja	18.15 – 19.15	LowEnd Endurance 65-75 %
08.02.2010	Montag	Sonja	19.30 – 20.30	Hill 75-85 %
09.02.2010	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
09.02.2010	Dienstag	Pascal	19.15 – 20.15	Intensiv Interval 65-95 %
10.02.2010	Mittwoch	Heidi	19.00 – 20.00	HighEnd Endurance 75-85 %
11.02.2010	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Extensiv Interval 65-85 %
11.02.2010	Donnerstag	Hans	18.15 – 19.15	Hill 75-85 %
14.02.2010	Sonntag	Sonja	10.00 – 10.50	Fartlek 65-85 %
14.02.2010	Sonntag	Sonja	11.00 – 11.50	Criss-Cross 65-85 %

Gültig von 15. Februar 2010 bis 21. Februar 2010

GreenRoom

Datum	Tag	Instructor	Uhrzeit	Programm
15.02.2009	Montag	Franz	18.15 – 19.15	Surprise 65-90 %
15.02.2009	Montag	Hans	19.30 – 20.30	Laps 65-85 %
16.02.2009	Dienstag	Heidi	09.00 – 10.00	Fettkiller
16.02.2009	Dienstag	Jacqueline	14.00 – 15.00	FeelGood
16.02.2009	Dienstag	Teresa	19.15 – 20.15	Extensiv Interval 65-85 %
17.02.2009	Mittwoch	Ruedi	19.00 – 20.00	Intensiv Interval 65-95 %
18.02.2009	Donnerstag	Gabriela	09.00 – 10.00	Criss-Cross 65-85 %
18.02.2009	Donnerstag	Roger	18.15 – 19.15	Fartlek 65-85 %
21.02.2010	Sonntag	Gabriela	10.00 – 10.50	Hill 75-85 %
21.02.2010	Sonntag	Gabriela	11.00 – 11.50	Surprise 65-90 %