

# Cycling-Plan ab Januar 2012

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
07:00							07:00	
07:15	CW Reiner						07:15	
07:30							07:30	
07:45							07:45	
08:00							08:00	
08:15							08:15	
08:30							08:30	
08:45							08:45	
09:00			Indoor KiGa Günter				09:00	
09:15							09:15	
09:30							09:30	
09:45							09:45	
10:00							10:00	
10:15							10:15	
10:30							10:30	
10:45							10:45	
11:00							11:00	
11:15							11:15	
11:30							11:30	
11:45							11:45	
12:00							12:00	
12:15							12:15	
12:30							12:30	
12:45							12:45	
13:00							13:00	
13:15							13:15	
13:30							13:30	
13:45							13:45	
14:00							14:00	
14:15							14:15	
14:30							14:30	
14:45							14:45	
15:00							15:00	
15:15							15:15	
15:30							15:30	
15:45							15:45	
16:00							16:00	
16:15							16:15	
16:30							16:30	
16:45							16:45	
17:00					CW Günter		17:00	
17:15							17:15	
17:30							17:30	
17:45							17:45	
18:00							18:00	
18:15				L2 Sonja			18:15	
18:30	Vereinssport	L1 Reiner					18:30	
18:45							18:45	
19:00					L1 Sonja	E1 Günter		19:00
19:15				Betriebssport				
19:30								19:30
19:45						19:45		
20:00							20:00	
20:15							20:15	
20:30							20:30	
20:45							20:45	
21:00							21:00	

**CW - Cyclewell** Training auch für Untrainierte mit Atemwegserkr., HKL-Problemen, Übergewicht usw.

**E1 - Einsteiger** Für weniger Sportliche bzw. ohne Erfahrung mit Indoorcycling

**L1 - Mittelstufe** Für Sportliche mit Indoorcycling-, Intervall- und Ausdauertraining-Erfahrung

**L2 - Fortgeschr.** Für ambitionierte Sportler, die Erfahrung mit gezieltem Kraft- und Intervalltraining haben

