













Spinning-Kursplan September

Woche	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Kurs	Zeit	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
02.09. - 08.09.					19:00 – 20:00	Strength	18:30 – 19:30	Interval 1					12:15-13:15	Interval
09.09. - 15.09.	19:00 - 20:00	Interval 2			19:00 – 20:30	Race Day	18:30 – 19:30	Strength					12:15 – 13:15	Interval
16.09. - 22.09.	19:00 – 20:30	Race Day			19:00 – 20:00	Interval 2	18:30 – 19:30	Endurance					12:15-13:15	Interval
23.09. - 29.09.	19:00 - 20:00	Strength			19:00-20:00	Interval 1	18:30 – 20:00	Race Day					12:15 – 13:15	Interval
30.09.	19:00-20:00	Endurance	