



C3LE LEKTIONSPLAN Oktober 2022, DAUER P/LEKTION 55 MIN. INKL. DEHNEN

Datum	Startzeit	Instruktor	Profil	Herzfrequenz
Mo. 3. Oktober	11:45h	Jana	High End Endurance	75 bis 85%
Di. 4. Oktober	19h	Brigit	Pyramide	65 bis 85%
Mi. 5. Oktober	11:45h	Sidonia	Hill	75 bis 85%
Do. 6. Oktober	19h	Nicole	Surprise	65 bis 85%
Fr. 7. Oktober	11:45h	Sidonia	Surprise	65 bis 75%
Mo. 10. Oktober	11:45h	Evelyne	Laps	65 bis 85%
Di. 11. Oktober	19h	Laura	Fartlek	65 bis 85%
Mi. 12. Oktober	11:45h	Cecco	Surprise	65 bis 85%
Do. 13. Oktober	19h	Brigit	Surprise	65 bis 85%
Fr. 14. Oktober	11:45h	Cecco	Laps	65 bis 85%
So. 16. Oktober	10h	Team	Strassenausfahrt/Gravelbike	Rudy/Cecco
Mo. 17. Oktober	11:45 h	Jana	Low End Endurance	65 bis 75%
Di. 18. Oktober	11:45h 19h	Cecco Brigit	Pyramide aufsteigend Hill	65 bis 85% 75 bis 85%
Mi. 19. Oktober	11:45h 18:30h	Christoph Tobi	Intervall ext. Rolling Hills	65 bis 85% 75 bis 85%
Do. 20. Oktober	11:45h 19h-21h	Christoph Cecco	120 Min. Nonstop	65 bis 85%
Fr. 21. Oktober	11:45h	Jana	Fartlek	65 bis 85%
So. 23. Oktober	10h	Team	MTB / Gravel Bike Ausfahrt	Rudy/Cecco
Mo. 24. Oktober	11:45 h	Carlo	High End Endurance	75 bis 85%
Di. 25. Oktober	11:45h 19h	Jana Nadia	Intervall extensiv Hill	65 bis 85% 75 bis 85%
Mi. 26. Oktober	11:45h 18:30h	Christoph Laura	FLatland Hill	65 bis 85% 75 bis 85%
Do. 27. Oktober	11:45h 19h	Cecco Nadia	Fartlek Pyramide aufsteigend	65 bis 85% 65 bis 85%
Fr. 28. Oktober	11:45h	Cecco	Intervall ext.	65 bis 85%
So. 30. Oktober	10h	Team	Strassenausfahrt/Gravelbike	Rudy/Cecco
Mo. 31. Oktober	11:45h	Jana	Laps	65 bis 85%

A N M E L D U N G
[WWW.C3LE.CH](http://www.c3le.ch) / ROBELEKTION

I N F O R M A T I O N E N
[WWW.C3LE.CH](http://www.c3le.ch) /EVENTS/ OUTDOOR