



C3LE LEKTIONSPLAN November 2022

DAUER P/LEKTION 55 MIN. INKL. DEHNEN

Datum	Startzeit	Instruktor	Profil	Herzfrequenz
Di. 1. November	11:45h 19h	Cecco Brigit	Flatland Pyramide	65 bis 85% 65 bis 85%
Mi. 2. November	11:45h 18:30h	Jana Sidonia	High End Endurance (HEE) Hill	75 bis 85% 75 bis 85%
Do. 3. November	11:45h 19-21h	Cecco Sidonia	Pyramide 120 Min. Nonstop	65 bis 85% 65 bis 85%
Fr. 4. November	11:45h	Jana	Fartlek	65 bis 75%
Sa. 5. November	9:30h	Cecco	120 Min. miteinander	65 bis 86%
Mo. 7. November	11:45h	Evelyne	Hill	75 bis 85%
Di. 8. November	11:45h 19h	Cecco Nadia	LAPS HEE	65 bis 85% 75 bis 85%
Mi. 9. November	11:45h 18:30h	Jana Kathrin	Flatland Hill	65 bis 85% 75 bis 85%
Do. 10. November	11:45h 19h	Laura Cecco	Intervall ext. Pyramide	65 bis 85% 65 bis 85%
Fr. 11. November	11:45h	Sidonia	Surprise	65 bis 85%
Sa. 12. November	9:30h	René	120 Min. miteinander	65 bis 85%
Mo. 14. November	11:45 h	Jana	Fartlek	65 bis 75%
Di. 15. November	11:45h 19h	Cecco Brigit	Increasing Pyramide LAPS	65 bis 85% 75 bis 85%
Mi. 16. November	11:45h 18:30h	Chris Tobi	Hill Intervall ext.	75 bis 85% 65 bis 85%
Do. 17. November	11:45h 19h-21h	Chris Nicole	LEE 90 Minuten	65 bis 75% 65 bis 85%
Fr. 18. November	11:45h	Nadia	HEE	75 bis 85%
Sa. 19. November	9:30h	Christoph	120 Min. miteinander	65 bis 85%
Mo. 21. November	11:45 h	Kathrin	LEE	65 bis 75%
Di. 22. November	11:45h 19h	Cecco Laura	LAPS Fartlek	65 bis 85% 65 bis 85%
Mi. 23. November	11:45h 18:30h	Carlo Tobi	Intervall ext. HEE	65 bis 85% 75 bis 85%
Do. 24. November	11:45h 19h	Chris Nadia	LEE Hill	65 bis 75% 75 bis 85%
Fr. 25. November	11:45h	Sidonia	Hill	75 bis 85%
Sa. 26. November	9:30h	Kathrin	120 Min. miteinander	65 bis 85%
Mo. 28. November	11:45h	Chris	Fartlek	65 bis 85%
Di. 29. November	11:45h 19h	Cecco Brigit	HEE Pyramide	75 bis 85% 65 bis 85%
Mi. 30. November	11:45h 18:30h	Carlo Kathrin	Flatland LAPS	65 bis 85% 65 bis 85%