



JULI 2024

CYCLING KURSPLAN AUMUND

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2 <b>I</b> 18.30-19.30	3 <b>S</b> 17.30-18.30	4 <b>I</b> 18.30-19.30	5	6	7 <b>E</b> 11.00-12.00
8	9 <b>S</b> 18.30-19.30	10 <b>I</b> 17.30-18.30	11 <b>E</b> 18.30-19.30	12	13	14 <b>I</b> 11.00-12.00
15	16 <b>I</b> 18.30-19.30	17 <b>E</b> 17.30-18.30	18 <b>I</b> 18.30 - 19.30	19	20	21 <b>S</b> 11.00-12.00
22	23 <b>E</b> 18.30-19.30	24 <b>I</b> 17.30-18.30	25 <b>S</b> 18.30-19.30	26	27	28 <b>I</b> 11.00-12.00
29	30 <b>I</b> 18.30-19.30	31 <b>S</b> 17.30-18.30	<b>A = ANFÄNGER    I = INTERVAL</b> <b>S = STRENGH    E = ENDURANCE</b>			