

# program schwinn cycling 2022/23

Sport, Freizeit,  
Veranstaltungen.  Center  
Fontauna

	jamna	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	
	datum	24.10.2022	31.10.2022	07.11.2022	14.11.2022	21.11.2022	28.11.2022	05.12.2022	12.12.2022	19.12.2022	26.12.2022	02.01.2023	09.01.2023	
gliendisdi	19:00	HEE	Pyramide	Interval	HILL	HEE	Pyramide	Interval	HILL	HEE	negina instrucziun	negina instrucziun	Pyramide	
		Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Sonja	Sonja	Sonja	Sonja	Daniel			Daniel	
mesjamna	19:00	datum	26.10.2022	02.11.2022	09.11.2022	16.11.2022	23.11.2022	30.11.2022	07.12.2022	14.12.2022	21.12.2022			11.01.2023
		Interval	HILL	HEE	Pyramide	Interval	HILL	HEE	Pyramide	Interval			HILL	Sonja
			Sonja	Sonja	Sonja	Sonja	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel				

	jamna	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	datum	16.01.2023	23.01.2023	30.01.2023	06.02.2023	13.02.2023	20.02.2023	27.02.2023	06.03.2023	13.03.2023	20.03.2023	27.03.2023	03.04.2023	
gliendisdi	19:00	Interval	HILL	HEE	Pyramide	Interval	HILL	HEE	Pyramide	Interval	HILL	HEE	Pyramide	
		Daniel	Daniel	Sonja	Sonja	Sonja	Sonja	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Sonja	Sonja	
mesjamna	19:00	datum	18.01.2023	25.01.2023	01.02.2023	08.02.2023	15.02.2023	22.02.2023	01.03.2023	08.03.2023	15.03.2023	22.03.2023	29.03.2023	05.04.2023
		HEE	Pyramide	Interval	HILL	HEE	Pyramide	Interval	HILL	HEE	Pyramide	Interval	HILL	
			Sonja	Sonja	Daniel	Daniel	Daniel	Daniel	Sonja	Sonja	Sonja	Sonja	Daniel	Daniel

LEE/Fartleck 65 - 85%  
HEE 75 - 85%  
HILL 75 - 85%  
Intervall 65 - 95%  
Pyramide 65 - 85%

per plascher adina dar giu sch'ins sa bu vegnir  
Center da sport 081 947 44 34