



# FITNESS PARK

*in Hemmingen*

## August 2018

30.07.-05.08.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 – 19:30		18:30 – 19:30	18:30 – 19:30			10:30 – 11:30
Intervall AE		Strength	Interval AE			Strength
60-80%		75-85%	65-80%			75-85%
06.08.-12.08.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 – 19:30		18:30 – 19:30	18:30 – 19:30			10:30 – 11:30
Intervall		Criss Cross	Strength			Interval
65-92%		50-92%	75-85%			65-92%
13.08.-19.08.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 – 19:30		18:30 – 19:30	18:30 – 19:30			10:30 – 11:30
Strength		Interval AE	Criss Cross			Interval AE
75-85%		65-80%	50-92%			65-80%
20.08.-26.08.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 – 19:30		18:30 – 19:30	18:30 – 19:30			10:30 – 11:30
Criss Cross		Strength	Interval AE			Strength
50-92%		75-85%	65-80%			75-85%
27.08.-02.09.2018						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 – 19:30		18:30 – 19:30	18:30 – 19:30			10:30 – 11:30
Intervall AE		Interval	Strength			Criss Cross
65-80%		65-92%	75-85%			50-92%
<b>Carsten</b>		<b>Anette</b>	<b>Karola</b>			<b>Raimund</b>