



**FITNESS PARK**

*in Hemmingen*

**Mai 2018**

<b>07.05.-13.05.2018</b>						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 - 19:30		18:30 - 19:30				10:30 - 11:30
Strength		Criss Cross	<b>Himmelfahrt</b>			Strength
75-85%		50-92%				75-85%
<b>14.05.-20.05.2018</b>						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30			
Interval		Strength	Criss Cross			<b>Pfingsten</b>
65-92%		75-85%	50-92%			
<b>21.05.-27.05.2018</b>						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30			10:30 - 11:30
<b>Pfingsten</b>		Interval AE	Strength			Criss Cross
		65-80%	75-85%			50-92%
<b>28.05.-03.06.2018</b>						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:30 - 19:30		18:30 - 19:30	18:30 - 19:30			10:30 - 11:30
Interval AE		Raceday	Interval AE			Strength
65-80%		80-92%	65-80%			75-85%
<b>Carsten</b>		<b>Anette</b>	<b>Karola</b>			<b>Raimund</b>