



FITNESS PARK

in Hemmingen

September 2017

04.09.-10.09.2017						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30-19.30		18.30-19.30	19.00-20.00			10.30-11.30
Interval AE		Strength	Interval AE			Interval
65-80%		75-85%	65-80%			65-92%
11.09.-17.09.2017						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30-19.30		18.30-19.30	19.00-20.00			10.30-11.30
Criss Cross		Interval	Strength			Criss Cross
50-92%		65-92%	75-85%			50-92%
18.09.-24.09.2017						
		Karola				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30-19.30		18.30-19.30	19.00-20.00			10.30-11.30
Interval AE		Criss Cross	Interval			Strength
65-80%		50-92%	65-92%			75-85%
25.09.-01.10.2017						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.30-19.30		18.30-19.30	19.00-20.00			10.30-11.30
Interval		Interval AE	Criss Cross			Interval
65-92%		65-80%	50-92%			65-92%
Carsten		Anette	Karola			Raimund