

Zeit	Lektion	Herzfrequenz	PresenterInnen
10.00 – 10.55	WELCOME-CLASS	65 % - 85 %	1. Nunzio Pecorino
11.00 – 11.55	FARTLEK CLASS	65 % - 85 %	2. Barbara Werthmüller
12.00 – 12.55	HIGH END ENDURANCE	75 % - 85 %	3. Marcel Gloor
13.00 – 13.55	LOW END	65 % - 75 %	4. Thomas Badertscher
14.00 – 14.55	HILL CLASS	75 % - 85 %	5. Sandy Badertscher
15.00 – 15.55	PYRAMIDE	65 % - 85 %	6. Micheline Zürcher
16.00 – 16.55	EXTENSIV INTERVAL	65% - 85 %	7. Thomas Walliser
17.00 – 17.55	FINALE MOVE FOR TIBET	65 % - 85 %	8. Bruno Juhasz