

Energiezonen Januar - März 2019

Wochentag	Datum	Zeit	Energiezone
DIENSTAG	08.01.2019	19:45 - 20:45	High end Endurance 75 - 85%
MITTWOCH	09.01.2019	18:00 - 19:00	Interval 65 - 85%
FREITAG	11.01.2019	12:15 - 13:15	Hill 75 - 85%
SONNTAG	13.01.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	15.01.2019	19:45 - 20:45	Interval 65 - 85%
MITTWOCH	16.01.2019	18:00 - 19:00	Hill 75 - 85%
FREITAG	18.01.2019	12:15 - 13:15	Low end Endurance 65 - 75%
SONNTAG	20.01.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	22.01.2019	19:45 - 20:45	Hill 75 - 85%
MITTWOCH	23.01.2019	18:00 - 19:00	Low end Endurance 65 - 75%
FREITAG	25.01.2019	12:15 - 13:15	High end Endurance 75 - 85%
SONNTAG	27.01.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	29.01.2019	19:45 - 20:45	Low end Endurance 65 - 75%
MITTWOCH	30.01.2019	18:00 - 19:00	High end Endurance 75 - 85%
FREITAG	01.02.2019	12:15 - 13:15	Interval 65 - 85%
SONNTAG	03.02.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	05.02.2019	19:45 - 20:45	High end Endurance 75 - 85%
MITTWOCH	06.02.2019	18:00 - 19:00	Interval 65 - 85%
FREITAG	08.02.2019	12:15 - 13:15	Hill 75 - 85%
SONNTAG	10.02.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	12.02.2019	19:45 - 20:45	Interval 65 - 85%
MITTWOCH	13.02.2019	18:00 - 19:00	Hill 75 - 85%
FREITAG	15.02.2019	12:15 - 13:15	Low end Endurance 65 - 75%
SONNTAG	17.02.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	19.02.2019	19:45 - 20:45	Hill 75 - 85%
MITTWOCH	20.02.2019	18:00 - 19:00	Low end Endurance 65 - 75%
FREITAG	22.02.2019	12:15 - 13:15	High end Endurance 75 - 85%
SONNTAG	24.02.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	26.02.2019	19:45 - 20:45	Low end Endurance 65 - 75%
MITTWOCH	27.02.2019	18:00 - 19:00	High end Endurance 75 - 85%
FREITAG	01.03.2019	12:15 - 13:15	Interval 65 - 85%
SONNTAG	03.03.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%
DIENSTAG	05.03.2019	19:45 - 20:45	High end Endurance 75 - 85%
MITTWOCH	06.03.2019	18:00 - 19:00	Interval 65 - 85%
FREITAG	08.03.2019	12:15 - 13:15	Hill 75 - 85%
SONNTAG	10.03.2019	09:00 - 10:30	Surprice 65 - 92%

DIENSTAG	12.03.2019	19:45 - 20:45	Interval	65 - 85%
MITTWOCH	13.03.2019	18:00 - 19:00	Hill	75 - 85%
FREITAG	15.03.2019	12:15 - 13:15	Low end Endurance	65 - 75%
SONNTAG	17.03.2019	09:00 - 10:30	Surprice	65 - 92%
DIENSTAG	19.03.2019	19:45 - 20:45	Hill	75 - 85%
MITTWOCH	20.03.2019	18:00 - 19:00	Low end Endurance	65 - 75%
FREITAG	22.03.2019	12:15 - 13:15	High end Endurance	75 - 85%
SONNTAG	24.03.2019	09:00 - 10:30	Surprice	65 - 92%
DIENSTAG	26.03.2019	19:45 - 20:45	Low end Endurance	65 - 75%
MITTWOCH	27.03.2019	18:00 - 19:00	High end Endurance	75 - 85%
FREITAG	29.03.2019	12:15 - 13:15	Interval	65 - 85%
SONNTAG	31.03.2019	09:00 - 10:30	Surprice	65 - 92%