



PIUT 100
(101 km mit ↑6.397 hm ↓6.074 hm)
Professional



Der Trainingsplan orientiert sich an deinen individuellen Herzfrequenzonen (s. Erklärung)

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 90 km	2 h Radfahren KB	15 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1		15 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	30 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
2 107 km	2 h Radfahren KB	15 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm		20 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	40 km Dauerlauf GA1 mit 1.800 hm
3 95 km	2 h Radfahren KB	15 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 14 x 2 min GA2 P: 1 min KB		20 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	30 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
4 81 km	2 h Radfahren KB	15 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		12 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 30 km 2.000 hm ca. 34 km
5 67 km		1 h Schwim- men KB	15 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		15 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	25 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
6 111 km	2 h Radfahren KB	16 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 3 x 10 min GA2 P: 3 min KB		20 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	45 km Dauerlauf GA1 mit 2.300 hm



PIUT 100
(101 km mit ↑6.397 hm ↓6.074 hm)
Professional



Der Trainingsplan orientiert sich an deinen individuellen Herzfrequenzonen (s. Erklärung)

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 86 km	2 h Radfahren KB	18 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 4 x 10 min GA2 P: 3 min KB		20 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
8 87 km	2 h Radfahren KB	10 km Dauerlauf GA1	15 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		8 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 50 km 3.000 hm ca. 54 km
9 67 km		1 h Schwim- men KB	12 km Dauerlauf KB		18 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	25 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
10 122 km	2 h Radfahren KB	15 km Dauerlauf GA1	25 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm		20 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	50 km Dauerlauf GA1 mit 3.500 hm
11 97 km	2 h Radfahren KB	15 km Dauerlauf GA1	25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm		25 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm	12 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1
12 118 km		1h Schwim- men KB	8 km Dauerlauf GA1		7 km Dauerlauf GA1		PIUT 100 Gesamt 103 km