



PIUT 10
(10,1 km mit ↑94 hm ↓317 hm)
Professional



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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 50 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 5 x 800 m GA2 P: 400 m KB ca. 10 km		Fahrtspiel: 10 km mit 5 x 2 min GA2 P: 1 min KB	8 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1
2 52 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 7 x 400 m GA2 P: 200 m KB ca. 10 km		Fahrtspiel: 10 km mit 5 x 3 min GA2 P: 2 min KB	8 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1
3 54 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 3 x 2 km GA2 P: 400 m KB ca. 10 km		6 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 10 km	8 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1
4 40 km		8 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 6 x 800 m GA2 P: 400 m KB ca. 10 km		10 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1
5 61 km		9 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 4 x 1 km EB P: 200 m KB ca. 10 km		8 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 12 km	10 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1
6 63 km		9 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 6 x 1 km EB P: 400 m KB ca. 12 km		Fahrtspiel: 10 km mit 4 x 5 min GA2 P: 2 min KB	10 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1



PIUT 10
(10,1 km mit ↑94 hm ↓317 hm)
Professional



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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 65 km		9 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 8 x 400 m EB P: 200 m KB ca. 12 km		Fahrtspiel: 12 km mit 12 x 1 min GA2 P: 1 min KB	10 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1
8 47 km		9 km Dauerlauf GA1	8 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 12 km		10 km Dauerlauf GA1		16 km Dauerlauf GA1
9 68 km		10 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 3 x 2 km EB P: 400 m KB ca. 12 km		Fahrtspiel: 14 km mit 7 x 3 min GA2 P: 2 min KB	10 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1
10 68 km		10 km Dauerlauf GA1	Tempotr.: 2 x 3 km EB P: 400 m KB ca. 12 km		Fahrtspiel: 14 km mit 5 x 4 min GA2 P: 2 min KB	10 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1
11 58 km		10 km Dauerlauf GA1	8 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 12 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1
12 40 km		Tempotr.: 10 x 400 m EB P: 200 m KB ca. 12 km		8 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1	PIUT 10 Gesamt 15 km