



PIUT 20
(20,7 km mit ↑1.286 hm ↓1.285 hm)



Advanced

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 40 km		8 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1		8 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1
2 42 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 3 x 3 min GA2 P: 2 min KB		8 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm
3 42 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 4 x 3 min GA2 P: 2 min KB		8 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm
4 38 km		8 km Dauerlauf GA1		8 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 12 km		8 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1
5 48 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 12 km mit 5 x 3 min GA2 P: 2 min KB		8 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
6 50 km		8 km Dauerlauf GA1		Intervalle: 5 x 2 min uphill EB bergab KB ca. 12 km		10 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm



PIUT 20 (20,7 km mit ↑1.286 hm ↓1.285 hm)



Advanced

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 54 km		10 km Dauerlauf GA1		8 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 12 km		10 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
8 39 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 10 x 1 min GA2 P: 1 min KB		5 km Dauerlauf GA1	Test- rennen ca. 10 km ca. 14 km
9 56 km		10 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		10 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
10 56 km		10 km Dauerlauf GA1		Intervalle: 4 x 3 min uphill EB bergab KB ca. 12 km		10 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 700 hm
11 48 km		10 km Dauerlauf GA1		8 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 12 km		10 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1
12 50 km		Fahrtspiel: 10 km mit 4 x 2 min GA2 P: 1 min KB		10 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1	PIUT 20 Gesamt 25 km