



# PIUT 20 (20,7 km mit $\uparrow$ 1.286 hm $\downarrow$ 1.285 hm)



## Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 28 km		8 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1			10 km Dauerlauf GA1
2 28 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 3 x 3 min GA2 P: 2 min KB			10 km Dauerlauf GA1 mit 150 hm
3 32 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 4 x 3 min GA2 P: 2 min KB			14 km Dauerlauf GA1 mit 150 hm
4 26 km		8 km Dauerlauf GA1		6 km Tempo- dauerlauf GA2  ca. 10 km			8 km Dauerlauf GA1
5 34 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 5 x 3 min GA2 P: 2 min KB			16 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm
6 36 km		8 km Dauerlauf GA1		Intervalle: 3 x 2 min uphill EB bergab KB  ca. 12 km			16 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm



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



### Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 38 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 12 km mit 5 x 3 min GA2 P: 2 min KB			16 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
8 34 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 10 x 1 min GA2 P: 1 min KB			Test- rennen ca. 10 km  ca. 14 km
9 36 km		8 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1 mit 100 hm			18 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
10 40 km		10 km Dauerlauf GA1		Intervalle: 4 x 2 min uphill EB bergab KB  ca. 12 km			18 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
11 36 km		10 km Dauerlauf GA1		8 km Tempo- dauerlauf GA2  ca. 12 km		14 km Dauerlauf GA1	
12 40 km		Fahrtspiel: 10 km mit 3 x 3 min GA2 P: 1 min KB			5 km Dauerlauf GA1		<b>PIUT 20</b>  Gesamt 25 km