



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

Professional

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

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|------------|--------------------------|---------------------------|----|---|----|--------------------------|---|
| 1 41 km | | 8 km Dauerlauf GA1 | | Fahrtspiel: 12 km mit 4 x 3 min GA2 P: 2 min KB | | 7 km Dauerlauf GA1 | 14 km Dauerlauf GA1 mit 150 hm |
| 2 43 km | | 8 km Dauerlauf GA1 | | Fahrtspiel: 12 km mit 4 x 4 min GA2 P: 2 min KB | | 7 km Dauerlauf GA1 | 16 km Dauerlauf GA1 mit 150 hm |
| 3 43 km | | 8 km Dauerlauf GA1 | | Intervalle: 5 x 2 min uphill EB bergab KB ca. 12 km | | 7 km Dauerlauf GA1 | 16 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm |
| 4 39 km | | 10 km Dauerlauf GA1 | | 10 km Dauerlauf GA1 | | 5 km Dauerlauf GA1 | Test- rennen ca. 10 km ca. 14 km |
| 5 46 km | | 10 km Dauerlauf GA1 | | Fahrtspiel: 10 km mit 5 x 3 min GA2 P: 2 min KB | | 8 km Dauerlauf GA1 | 18 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm |
| 6 54 km | 6 km Dauerlauf GA1 | 10 km Dauerlauf GA1 | | Intervalle: 4 x 3 min uphill EB bergab KB ca. 12 km | | 8 km Dauerlauf GA1 | 18 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm |



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

Professional

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

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------------|---------------------------|---|----|---|----|---------------------------|---|
| 7 56 km | 8 km Dauerlauf GA1 | 10 km Dauerlauf GA1 | | Fahrtspiel: 12 km mit 6 x 3 min GA2 P: 2 min KB | | 8 km Dauerlauf GA1 | 18 km Dauerlauf GA1 mit 400 hm |
| 8 49 km | 8 km Dauerlauf GA1 | 10 km Dauerlauf GA1 | | Fahrtspiel: 12 km mit 5 x 3 min GA2 P: 2 min KB | | 5 km Dauerlauf GA1 | Test- rennen ca. 10 km ca. 14 km |
| 9 64 km | 10 km Dauerlauf GA1 | 12 km Dauerlauf GA1 | | 14 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm | | 8 km Dauerlauf GA1 | 20 km Dauerlauf GA1 mit 700 hm |
| 10 66 km | 10 km Dauerlauf GA1 | 12 km Dauerlauf GA1 | | Intervalle: 5 x 3 min uphill EB bergab KB ca. 14 km | | 10 km Dauerlauf GA1 | 20 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm |
| 11 52 km | 6 km Dauerlauf GA1 | 10 km Dauerlauf GA1 | | 10 km Tempo- dauerlauf GA2 14 km | | 14 km Dauerlauf GA1 | 8 km Dauerlauf GA1 |
| 12 48 km | | Fahrtspiel: 10 km mit 10 x 1 min GA2 P: 1 min KB | | 8 km Dauerlauf GA1 | | 5 km Dauerlauf GA1 | PIUT 20 Gesamt 25 km |