



**PIUT 30**  
**(30 km mit ↑2.403 hm ↓2.634 hm)**

**Advanced**

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 54 km		10 km Dauerlauf GA1		14 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm
2 54 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 12 km mit 3 x 4 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
3 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 500 hm
4 41 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 12 km mit 10 x 1 min GA2 P: 2 min KB		5 km Dauerlauf GA1	Test- rennen ca. 10 km  ca. 14 km
5 56 km		10 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		10 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 700 hm
6 58 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 12 km mit 4 x 4 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	26 km Dauerlauf GA1 mit 900 hm



**PIUT 30**  
**(30 km mit ↑2.403 hm ↓2.634 hm)**

**Advanced**

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 58 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 14 km mit 6 x 4 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
8 47 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 4 x 3 min GA2 P: 2 min KB		5 km Dauerlauf GA1	Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm  ca. 24 km
9 58 km		10 km Dauerlauf GA1		14 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 1200 hm
10 58 km		10 km Dauerlauf GA1		Intervalle: 5 x 3 min uphill EB bergab KB  ca. 12 km		10 km Dauerlauf GA1	26 km Dauerlauf GA1 mit 1200 hm
11 54 km		10 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 14 km mit 5 x 4 min GA2 P: 2 min KB		22 km Dauerlauf GA1 mit 500 HM	8 km Dauerlauf GA1
12 54 km		8 km Dauerlauf GA1		6 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1	<b>PIUT 30</b> ca. 35 km