



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



Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 34 km		6 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1			18 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
2 38 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 3 x 4 min GA2 P: 2 min KB			20 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
3 40 km		8 km Dauerlauf GA1		Intervalle: 4 x 2 min uphill EB bergab KB ca. 10 km			22 km Dauerlauf GA1 mit 400 hm
4 30 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 8 km mit 8 x 1 min GA2 P: 2 min KB			Test- rennen ca. 10 km ca. 14 km
5 40 km		6 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm			22 km Dauerlauf GA1 mit 700 hm
6 50 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 4 x 4 min GA2 P: 2 min KB		8 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm



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

Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 48 km		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 300 hm
8 45 km		6 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 4 x 2 min GA2 P: 2 min KB		5 km Dauerlauf GA1	Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm ca. 24 km
9 44 km		6 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1		8 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
10 48 km		8 km Dauerlauf GA1		Intervalle: 4 x 2 min uphill EB bergab KB ca. 10 km		8 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
11 44 km		8 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 10 km mit 5 x 3 min GA2 P: 2 min KB		18 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	PIUT 30 Gesamt 35 km