



# PIUT 50 (44,8 km mit ↑3.078 hm ↓2.980 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	12 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	20 km Dauerlauf GA1 300 hm
2 59 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Tempo- dauerlauf GA2  14 km		10 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
3 64 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 12 km mit 4 x 3 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 400 hm
4 49 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		5 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm  ca. 24 km
5 61 km		12 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		10 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
6 71 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 5 x 4 min GA2 P: 2 min		10 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	33 km Dauerlauf GA1 mit 900 hm



**PIUT 50**  
**(44,8 km mit ↑3.078 hm ↓2.980 hm)**



**Advanced**

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 70 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 3 x 4 min GA2 P: 2 min		10 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
8 64 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		10 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 30 km 2.000 hm  ca. 34 km
9 56 km		8 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	20 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
10 80 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 5 x 4 min GA2 P: 2 min		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 1.700 hm
11 58 km		12 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1		20 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm	2 h Radfahren KB	10 km Dauerlauf GA1
12 71 km		10 km Dauerlauf GA1	6 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1		<b>PIUT 50</b>  Gesamt 50 km