



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

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 67 km		14 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 400 hm
2 75 km		14 km Dauerlauf GA1	15 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 19 km		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 700 hm
3 70 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 6 x 3 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 400 hm
4 58 km		14 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		8 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm ca. 24 km
5 73 km		14 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		18 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
6 87 km		18 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 6 x 4 min GA2 P: 2 min		18 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	35 km Dauerlauf GA1 mit 900 hm



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



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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 84 km		18 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 6 x 5 min GA2 P: 2 min		18 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
8 66 km		12 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 69 km		10 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1		18 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 1.000 hm
10 94 km		18 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 3 x 10 min GA2 P: 4 min		18 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 1.900 hm
11 73 km		16 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1		25 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm	2 h Radfahren KB	12 km Dauerlauf GA1
12 71 km		10 km Dauerlauf GA1	6 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1		PIUT 50 Gesamt 50 km