



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



Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 49 km		10 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1		15 km Dauerlauf GA1 200 hm
2 56 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Tempo- dauerlauf GA2 ca. 14 km		12 km Dauerlauf GA1		20 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
3 56 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 12 km mit 4 x 2 min GA2 P: 1 min KB		10 km Dauerlauf GA1		22 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 52 km		10 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		10 km Dauerlauf GA1		20 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
6 64 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 12 km mit 4 x 4 min GA2 P: 2 min		10 km Dauerlauf GA1		30 km Dauerlauf GA1 mit 900 hm



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



Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 59 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 12 km mit 3 x 3 min GA2 P: 2 min		10 km Dauerlauf GA1		25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
8 61 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		7 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 30 km 2.000 hm ca. 34 km
9 50 km		8 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1		20 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
10 67 km		10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 12 km mit 4 x 4 min GA2 P: 2 min		10 km Dauerlauf GA1		35 km Dauerlauf GA1 mit 1500 hm
11 54 km		12 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1		16 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm		12 km Dauerlauf GA1
12 69 km		8 km Dauerlauf GA1	6 km Dauerlauf GA1		5 km Dauerlauf GA1		PIUT 50 Gesamt 50 km