



PIUT 85
(81,5 km mit ↑5.225 hm ↓4.904 hm)



Advanced

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 69 km		16 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
2 79 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 5 x 5 min GA2 P: 3 min KB		14 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	35 km Dauerlauf GA1 mit 1.500 hm
3 68 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 12 x 2 min GA2 P: 1 min KB		16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	22 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
4 62 km		12 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		8 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm ca. 24 km
5 66 km		12 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	22 km Dauerlauf GA1 mit 1.000 hm
6 88 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 6 x 5 min GA2 P: 3 min KB		16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 2.000 hm



PIUT 85 (81,5 km mit ↑5.225 hm ↓4.904 hm)



Advanced

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 76 km		12 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 3 x 10 min GA2 P: 3 min KB		16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
8 76 km		12 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		8 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 40 km 2.500 hm ca. 44 km
9 63 km		10 km Dauerlauf KB	12 km Dauerlauf KB		16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
10 94 km		18 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 2 x 20 min GA2 P: 5 min KB		18 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 2.700 hm
11 70 km		12 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1		24 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm	3 h Radfahren KB	16 km Dauerlauf GA1
12 110 km		10 km Dauerlauf GA1	8 km Dauerlauf GA1		7 km Dauerlauf GA1		PIUT 85 Gesamt 85 km