



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



Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 58 km		10 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	20 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
2 68 km		10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 4 x 5 min GA2 P: 3 min KB		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 1.000 hm
3 63 km		10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 10 x 2 min GA2 P: 1 min KB		12 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
4 58 km		10 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		8 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm ca. 24 km
5 58 km		10 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		14 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	20 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
6 75 km		10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 5 x 5 min GA2 P: 3 min KB		14 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	35 km Dauerlauf GA1 mit 1.800 hm



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



Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 65 km		10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 2 x 10 min GA2 P: 3 min KB		14 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
8 72 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		8 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 40 km 2.500 hm ca. 44 km
9 54 km		8 km Dauerlauf KB	12 km Dauerlauf KB		14 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	20 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
10 84 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 16 km mit 3 x 10 min GA2 P: 5 min KB		14 km Dauerlauf GA1	2 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 2.500 hm
11 62 km		12 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1		20 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm		12 km Dauerlauf GA1
12 100 km			8 km Dauerlauf GA1		7 km Dauerlauf GA1		PIUT 85 Gesamt 85 km