



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

Professional

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 88 km		16 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	28 km Dauerlauf GA1 mit 1.000 hm
2 96 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 5 x 6 min GA2 P: 3 min KB	12 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	38 km Dauerlauf GA1 mit 1.800 hm
3 85 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 15 x 2 min GA2 P: 1 min KB	12 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
4 66 km		14 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		10 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm ca. 24 km
5 75 km		14 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm		16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
6 100 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 6 x 6 min GA2 P: 3 min KB	12 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 2.300 hm



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



Professional

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 90 km		14 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 4 x 10 min GA2 P: 3 min KB	12 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	30 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
8 74 km		10 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 65 km		10 km Dauerlauf KB	14 km Dauerlauf KB		16 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
10 106 km		18 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 2 x 20 min GA2 P: 5 min KB	12 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 2.700 hm
11 88 km		14 km Dauerlauf GA1	22 km Dauerlauf GA1 mit 400 hm	12 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm	3 h Radfahren KB	16 km Dauerlauf GA1
12 112 km		10 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1		7 km Dauerlauf GA1		PIUT 85 Gesamt 85 km