



PIUT 100 (101 km mit ↑6.397 hm ↓6.074 hm)



Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 68 km		15 km Dauerlauf GA1	16 km Dauerlauf GA1		12 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
2 83 km		15 km Dauerlauf GA1	18 km Dauerlauf GA1		15 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	35 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
3 73 km		15 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 10 x 2 min GA2 P: 1 min KB		15 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	25 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
4 71 km		15 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		10 km Dauerlauf GA1		Trail- rennen: ca. 30 km 2.000 hm ca. 34 km
5 47 km		1 h Schwim- men KB	12 km Dauerlauf GA1 mit 200 hm		15 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	20 km Dauerlauf GA1 mit 600 hm
6 84 km		16 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 5 x 5 min GA2 P: 3 min KB		15 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	35 km Dauerlauf GA1 mit 1.500 hm



PIUT 100 (101 km mit ↑6.397 hm ↓6.074 hm)



Basic

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 78 km		15 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 18 km mit 3 x 10 min GA2 P: 3 min KB		15 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 45 km		1 h Schwim- men KB	8 km Dauerlauf KB		15 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	22 km Dauerlauf GA1 mit 1.000 hm
10 90 km		15 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm		15 km Dauerlauf GA1	3 h Radfahren KB	40 km Dauerlauf GA1 mit 2.700 hm
11 75 km		15 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 400 hm		25 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm	3 h Radfahren KB	15 km Dauerlauf GA1
12 118 km		1h Schwim- men KB	8 km Dauerlauf GA1		7 km Dauerlauf GA1		PIUT 100 Gesamt 103 km