



PIUT 30
(30 km mit ↑2.403 hm ↓2.634 hm)
Professional

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 68 km		14 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1	20 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm
2 72 km		14 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 14 km mit 4 x 4 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	24km Dauerlauf GA1 mit 400 hm
3 78 km		14 km Dauerlauf GA1	12 km Dauerlauf GA1	Intervalle: 5 x 3 min uphill EB bergab KB ca. 14 km		12 km Dauerlauf GA1	26 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
4 50 km		14 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 14 km mit 10 x 1 min GA2 P: 1 min KB		8 km Dauerlauf GA1	Test- rennen ca. 10 km ca. 14 km
5 64 km		14 km Dauerlauf GA1		14 km Dauerlauf GA1 mit 300 hm		10 km Dauerlauf GA1	26 km Dauerlauf GA1 mit 800 hm
6 76 km		14 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 14 km mit 5 x 4 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	28 km Dauerlauf GA1 mit 900 hm



PIUT 30
(30 km mit ↑2.403 hm ↓2.634 hm)
Professional

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

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7 72 km		14 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 14 km mit 6 x 4 min GA2 P: 2 min KB		10 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 500 hm
8 60 km		14 km Dauerlauf GA1		Fahrtspiel: 14 km mit 4 x 3 min GA2 P: 2 min KB		8 km Dauerlauf GA1	Trail- rennen: ca. 20 km 1.000 hm ca. 24 km
9 72 km		14 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	14 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1	24 km Dauerlauf GA1 mit 1.200 hm
10 80 km		14 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	Intervalle: 6 x 3 min uphill EB bergab KB ca. 14 km		14 km Dauerlauf GA1	28 km Dauerlauf GA1 mit 1.800 hm
11 70 km		14 km Dauerlauf GA1	10 km Dauerlauf GA1	Fahrtspiel: 14 km mit 6 x 4 min GA2 P: 2 min KB		22 km Dauerlauf GA1 mit 500 HM	10 km Dauerlauf GA1
12 63 km		10 km Dauerlauf GA1		10 km Dauerlauf GA1		8 km Dauerlauf GA1	PIUT 30 ca. 35 km