

RRN Blocktraining

Gruppe A - Woche 7

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
09.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
10.12.2024	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 5x6' @ 80% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 80% pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max. (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	15 min bei 45 % pVO2max	5 Intervalle á 6 Minuten bei 80 % pVO2max, 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max	30 min bei 45 % pVO2max
11.12.2024	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
12.12.2024	Donnerstag	1,5 Stunden inkl. 4x10x30/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	1,5 h	1,5 Stunden Training inkl. 4x10x30/20 Sekunden bei 93% pVO2max, 3 Minuten Pause nach jedem Set. (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	4 Intervallserien á 10 Wiederholungen: 30 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	25 Minuten bei 40 % pVO2max nach jedem Intervall
13.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
14.12.2024	Samstag	2 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max (bzw. bei gleichen Watt wie die 5x6', wenn diese geklappt haben)	2 h	2 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max. (bzw. bei gleichen Watt wie die 5x6', wenn diese geklappt haben.)	12 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 8 Minuten bei 80 % pVO2max, 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max	60 min bei 45 % pVO2max
15.12.2024	Sonntag	3 Stunden LIT inkl. 2 Sprints/Stunde	3 h	3 Stunden LIT mit 2 Sprints pro Stunde, all-out ohne ERG, mit anschließender Erholung bei 45% pVO2max.		3h LIT mit 2 Sprints/h (15sek)	
Gesamtdauer			8 h				

Gruppe B - Woche 7

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
09.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
10.12.2024	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 5x6' @ 80% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 80% pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max. (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	15 min bei 45 % pVO2max	5 Intervalle á 6 Minuten bei 80 % pVO2max, 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max	30 min bei 45 % pVO2max
11.12.2024	Mittwoch	1,5 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max (bzw. bei gleichen Watt wie die 5x6', wenn diese geklappt haben.)	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max. (bzw. bei gleichen Watt wie die 5x6', wenn diese geklappt haben.)	12 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 8 Minuten bei 80 % pVO2max, 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max	30 min bei 45 % pVO2max
12.12.2024	Donnerstag	2 Stunden inkl. 4x10x30/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	2 h	2 Stunden Training inkl. 4x10x30/20 Sekunden bei 93% pVO2max, 3 Minuten Pause nach jedem Set. (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	4 Intervallserien á 10 Wiederholungen: 30 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	55 Minuten bei 40 % pVO2max nach jedem Intervall
13.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
14.12.2024	Samstag	2 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max (bzw. bei gleichen Watt wie die 5x6', wenn diese geklappt haben.)	2 h	2 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max. (bzw. bei gleichen Watt wie die 5x6', wenn diese geklappt haben.)	12 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 8 Minuten bei 80 % pVO2max, 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max	60 min bei 45 % pVO2max
15.12.2024	Sonntag	4 Stunden LIT inkl. 2 Sprints/Stunde	4 h	4 Stunden LIT mit 2 Sprints pro Stunde, all-out ohne ERG, mit anschließender Erholung bei 45% pVO2max.		4h LIT mit 2 Sprints/h (15sek)	
Gesamtdauer			11 h				