

Gruppe A - Woche 9

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
23.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
24.12.2024	Dienstag	2 Stunden inkl. 4x8' HIT @ 80% pVO2max	2 h	2 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 8 Minuten bei 80 % pVO2max, 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max	12 min bei 45 % pVO2max
25.12.2024	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
26.12.2024	Donnerstag	2,5 Stunden LIT + Intervals	2,5 h	2,5 Stunden LIT inkl. 2x10 Intervalle á 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	2x (10 Intervalle á 15 Sekunden bei 72% pVO2max, 1:45 Minuten Pause bei 55% pVO2max)	42 min bei 45 % pVO2max
27.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
28.12.2024	Samstag	3 Stunden LIT inkl. 3 Sprints/Stunde	3 h	3 Stunden LIT mit 3 Sprints pro Stunde (30 Sekunden @ 200% pVO2max), mit Erholung bei 45% pVO2max.		3h LIT - 3x pro Stunde: 30 Sekunden @ 200% pVO2max + 4 Minuten @ 45% pVO2max	
29.12.2024	Sonntag	3 Stunden LIT	3 h	3 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	180 min bei 45% pVO2max	-

Gesamtdauer **10,5h**

Gruppe B - Woche 9

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
23.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
24.12.2024	Dienstag	2 Stunden inkl. 4x8' HIT @ 80% pVO2max	2 h	2 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 8 Minuten bei 80 % pVO2max, 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max	12 min bei 45 % pVO2max
25.12.2024	Mittwoch	2,5 Stunden LIT + Intervals	2,5 h	2,5 Stunden LIT inkl. 2x10 Intervalle á 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	2x (10 Intervalle á 15 Sekunden bei 72% pVO2max, 1:45 Minuten Pause bei 55% pVO2max), 8 min Pause zwischen den Intervallen	42 min bei 45 % pVO2max
26.12.2024	Donnerstag	3 Stunden LIT	3 h	3 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	180 min bei 45% pVO2max	-
27.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
28.12.2024	Samstag	3 Stunden LIT inkl. 3 Sprints/Stunde	3 h	3 Stunden LIT mit 3 Sprints pro Stunde (30 Sekunden @ 200% pVO2max), mit Erholung bei 45% pVO2max.		3h LIT - 3x pro Stunde: 30 Sekunden @ 200% pVO2max + 4 Minuten @ 45% pVO2max	
29.12.2024	Sonntag	4 Stunden LIT	4 h	4 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	240 min bei 45% pVO2max	-

Gesamtdauer **14,5h**