

Gruppe A - Woche 15

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
03.02.2025	Montag	Pause					
04.02.2025	Dienstag	2 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	2h	2 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	42 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 6 Minuten: 1,5 Minuten @ 90% pVO2max + 4,5 Minuten @ 78% pVO2max , 3 Minuten Pause @ 40% pVO2max	30 min bei 45% pVO2max
05.02.2025	Mittwoch	Pause					
06.02.2025	Donnerstag	2,5 Stunden inkl. 4x15' @ 55% pVO2max	2,5 h	2,5 Stunden mit 4x15 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	30 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 55% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	40 min bei 45% pVO2max
07.02.2025	Freitag	Pause					
08.02.2025	Samstag	3 Stunden LIT + Intervals	3 h	3 Stunden LIT inkl. 3x10 Intervalle à 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	3x10 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max	48 min bei 45 % pVO2max
09.02.2025	Sonntag	4h LIT	4h	4h LIT @ 45% pVO2max		240 min @ 45% pVO2max	

Gesamtdauer **10,5h**

Gruppe B - Woche 15

Datum	Tag						
03.02.2025	Montag	Pause					
04.02.2025	Dienstag	3h LIT @ 45% pVO2max	3h	3h LIT @ 45% pVO2max		180 min @ 45% pVO2max	
05.02.2025	Mittwoch	2 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	2h	2 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	42 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 6 Minuten: 1,5 Minuten @ 90% pVO2max + 4,5 Minuten @ 78% pVO2max , 3 Minuten Pause @ 40% pVO2max	30 min bei 45% pVO2max
06.02.2025	Donnerstag	3,5 Stunden inkl. 4x15' @ 55% pVO2max	3,5h	3,5 Stunden mit 4x15 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	30 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 55% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	100 min bei 45% pVO2max
07.02.2025	Freitag	1h locker	1h	1h locker		60 min 40% pvo2max	
08.02.2025	Samstag	3 Stunden LIT + Intervals	3 h	3 Stunden LIT inkl. 3x10 Intervalle à 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	3x10 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max	48 min bei 45 % pVO2max
09.02.2025	Sonntag	4,5h LIT	4,5h	4,5h LIT @ 45% pVO2max		270 min @ 45% pVO2max	

Gesamtdauer **16,5h**

Gruppe C - Woche 15

Datum	Tag						
03.02.2025	Montag	Pause					
04.02.2025	Dienstag	3h LIT @ 45% pVO2max	3h	3h LIT @ 45% pVO2max		180 min @ 45% pVO2max	
05.02.2025	Mittwoch	2 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	2h	2 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	42 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 6 Minuten: 1,5 Minuten @ 90% pVO2max + 4,5 Minuten @ 78% pVO2max , 3 Minuten Pause @ 40% pVO2max	30 min bei 45% pVO2max
06.02.2025	Donnerstag	3,5 Stunden inkl. 4x15' @ 55% pVO2max	3,5h	3,5 Stunden mit 4x15 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	30 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 55% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	100 min bei 45% pVO2max
07.02.2025	Freitag	1h locker	1h	1h locker		60 min 40% pvo2max	

08.02.2025	Samstag	3 Stunden LIT + Intervals	3 h	3 Stunden LIT inkl. 3x10 Intervalle à 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	3x10 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max	48 min bei 45 % pVO2max
09.02.2025	Sonntag	10 Uhr: Rouvy Race	2,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 70% pVO2max zu sammeln			
Gesamtdauer			14,5h				