

**Gruppe A - Woche 19**

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
03.02.2025	Montag	Pause					
04.02.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 3x10x40/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als bem letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	1,5h	1,5 Stunden Training inkl. 3x10x40/20 Sekunden bei 93% pVO2max, 3 Minuten Pause nach jedem Set. (bzw. 5W mehr als bem letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien á 10 Wiederholungen: 40 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	25 Minuten bei 40 % pVO2max
05.02.2025	Mittwoch	Pause					
06.02.2025	Donnerstag	3 Stunden inkl. 4x20' @ 55% pVO2max	3h	2,5 Stunden mit 4x15 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	60 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle á 20 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. 4x8 Intervalle á 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	4x8 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max	45 min bei 45 % pVO2max
09.02.2025	Sonntag	5h LIT	5h	5h LIT @ 45% pVO2max		300 min @ 45% pVO2max	

Gesamtdauer **12,5h** \*Wer Zeit und Lust hat ja an 1-2 freien Tagen noch 1-2h LIT fahren

**Gruppe B - Woche 19**

Datum	Tag						
03.02.2025	Montag	Pause					
04.02.2025	Dienstag	3h LIT	3h	3h LIT @ 45% pVO2max		180 min @ 45% pVO2max	
05.02.2025	Mittwoch	1,5 Stunden inkl. 3x10x40/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als bem letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	1,5h	1,5 Stunden Training inkl. 3x10x40/20 Sekunden bei 93% pVO2max, 3 Minuten Pause nach jedem Set. (bzw. 5W mehr als bem letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien á 10 Wiederholungen: 40 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	25 Minuten bei 40 % pVO2max
06.02.2025	Donnerstag	4 Stunden inkl. 4x20' @ 55% pVO2max	4h	4 Stunden mit 4x20 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	90 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle á 20 Minuten @ 55% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	60 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. 4x8 Intervalle á 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	4x8 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max	45 min bei 45 % pVO2max
09.02.2025	Sonntag	5h LIT	5h	5h LIT @ 45% pVO2max		300 min @ 45% pVO2max	

Gesamtdauer **17,5h**

**Gruppe C - Woche 19**

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	18:30 Uhr: Rouvy Race	1h				
06.02.2025	Donnerstag	4 Stunden inkl. 4x20' @ 55% pVO2max	4h	4 Stunden mit 4x20 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	90 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle á 20 Minuten @ 55% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	60 min bei 45% pVO2max
07.02.2025	Freitag	16:30 Uhr: Rouvy Race	1h				

08.02.2025	Samstag	3 Stunden LIT + Intervals	3 h	3 Stunden LIT inkl. 4x8 Intervalle à 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	4x8 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max	45 min bei 45 % pVO2max
09.02.2025	Sonntag	10 Uhr: Rouvy Race + 2-3h LIT	5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 70% pVO2max zu sammeln			
Gesamtdauer			17h				