

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 | Workout-Name | Dauer | Beschreibung | Warmup | Intervall | Cool-Down |
|------------|------------|---|-------|--|-------------------------|--|-----------------------------|
| 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 | Workout-Name | Dauer | Beschreibung | Warmup | Intervall | Cool-Down |
|------------|------------|-------------------------------------|-------|--|------------------------|--|------------------------|
| 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 | | | | |
|-------------|--|--|------------|--|--|--|--|