

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
06.01.2025	Montag	Pause	-	-	-	-	-
07.01.2025	Dienstag	1,5 Stunden LIT	1,5 h	1,5 Stunden Low-Intensity-Training (LIT) bei 45% pVO2max.	-	90 min bei 45% pVO2max	-
08.01.2025	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
09.01.2025	Donnerstag	1,5 Stunden inkl. 4x10' MIT @ 65% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x10 Minuten bei 65% pVO2max und 5 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	15 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 10 Minuten @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max
10.01.2025	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
11.01.2025	Samstag	2 Stunden LIT	2 h	2 Stunden Low-Intensity-Training (LIT) bei 45% pVO2max.	-	120 min bei 45% pVO2max	-
12.01.2025	Sonntag	2 Stunden inkl. 4x15' @ 65% pVO2max	2 h	2 Stunden mit 4x15 Minuten bei 65% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	20 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	20 min bei 45% pVO2max

Gesamtdauer	7h
-------------	-----------

Gruppe B - Woche 11

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
06.01.2025	Montag	Pause	-	-	-	-	-
07.01.2025	Dienstag	2 Stunden LIT	2 h	2 Stunden Low-Intensity-Training (LIT) bei 45% pVO2max.	-	120 min bei 45% pVO2max	-
08.01.2025	Mittwoch	1,5 Stunden inkl. 4x10' MIT @ 65% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x10 Minuten bei 65% pVO2max und 5 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	15 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 10 Minuten @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max
09.01.2025	Donnerstag	2 Stunden LIT	2 h	2 Stunden Low-Intensity-Training (LIT) bei 45% pVO2max.	-	120 min bei 45% pVO2max	-
10.01.2025	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
11.01.2025	Samstag	2 Stunden LIT	2 h	2 Stunden Low-Intensity-Training (LIT) bei 45% pVO2max.	-	120 min bei 45% pVO2max	-
12.01.2025	Sonntag	2 Stunden inkl. 4x15' @ 65% pVO2max	2 h	2 Stunden mit 4x15 Minuten bei 65% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 40% pVO2max.	20 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	20 min bei 45% pVO2max

Gesamtdauer	9,5h
-------------	-------------