

Gruppe A - Woche 13

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
20.01.2025	Montag	Pause					
21.01.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	12 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
22.01.2025	Mittwoch	Pause					
23.01.2025	Donnerstag	2 Stunden inkl. 3x12x30/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	2 h	2 Stunden Training inkl. 3x12x30/20 Sekunden bei 93% pVO2max, 3 Minuten Pause nach jedem Set. (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien à 12 Wiederholungen: 30 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	55 Minuten bei 40 % pVO2max
24.01.2025	Freitag	Pause					
25.01.2025	Samstag	2 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max	1,5 h	2 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	42 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 8 Minuten @ 80% pVO2max, 4 Minuten Pause @ 40% pVO2max	30 min bei 45% pVO2max
26.01.2025	Sonntag	2 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	1,5 h	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

Gesamtdauer

Gruppe B - Woche 13

Datum	Tag						
20.01.2025	Montag	Pause					
21.01.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	12 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
22.01.2025	Mittwoch	2 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max	1,5 h	2 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	42 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 8 Minuten @ 80% pVO2max, 4 Minuten Pause @ 40% pVO2max	
23.01.2025	Donnerstag	2 Stunden inkl. 3x12x30/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	2 h	2 Stunden Training inkl. 3x12x30/20 Sekunden bei 93% pVO2max, 3 Minuten Pause nach jedem Set. (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien à 12 Wiederholungen: 30 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	55 Minuten bei 40 % pVO2max
24.01.2025	Freitag	Pause					
25.01.2025	Samstag	2 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	1,5 h	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
26.01.2025	Sonntag	2 Stunden inkl. 3x12x30/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	2 h	2 Stunden Training inkl. 3x12x30/20 Sekunden bei 93% pVO2max, 3 Minuten Pause nach jedem Set. (bzw. 5W mehr als beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	55 Minuten bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien à 12 Wiederholungen: 30 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	20 min bei 40 % pVO2max

Gesamtdauer