

Gruppe A - Woche 16

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
10.02.2025	Montag	Pause					
11.02.2025	Dienstag	2h inkl. 5x15' @ 68% pvo2max	2h	2 Stunden inkl. 5x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	15 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	10 min bei 45% pVO2max
12.02.2025	Mittwoch	Pause					
13.02.2025	Donnerstag	2h inkl. 4x10' Over-Under: 2' @ 90%, 8' @ 65%	2h	2h inkl. 4x10' Over-Under: 2' @ 90%, 8' @ 65%, 5' Pause	15 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 10 Minuten mit 2 Minuten @ 90% pVO2max und 8 Minuten @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	50 min bei 45% pVO2max
14.02.2025	Freitag	Pause					
15.02.2025	Samstag	2h inkl. 5x15' @ 68% pvo2max	2h	2 Stunden inkl. 5x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	15 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	10 min bei 45% pVO2max
16.02.2025	Sonntag	3h inkl. 3x25': 10' @ 68% + 10' @ 70% + 5' @ 72% pvo2max, 10' Pause	3h	3 Stunden inkl. 3x25' MIT: 10' @ 68% + 10' @ 70% + 5' @ 72% pvo2max, 10' Pause = locker kurbeln	60 min bei 45% pVO2max	3 Intervalle à 25 Minuten mit 10 Minuten @ 68% pVO2max, 10 Minuten @ 70% pVO2max und 5 Minuten @ 72% pvo2max, 10 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max

Gesamtdauer	9h
-------------	----

Gruppe B - Woche 16

Datum	Tag						
10.02.2025	Montag	Pause					
11.02.2025	Dienstag	2h inkl. 5x15' @ 68% pvo2max	2h	2 Stunden inkl. 5x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	15 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	10 min bei 45% pVO2max
12.02.2025	Mittwoch	2h inkl. 4x10' Over-Under: 2' @ 90%, 8' @ 65%	2h	2h inkl. 4x10' Over-Under: 2' @ 90%, 8' @ 65%, 5' Pause	15 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 10 Minuten mit 2 Minuten @ 90% pVO2max und 8 Minuten @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	50 min bei 45% pVO2max
13.02.2025	Donnerstag	3h inkl. 5x15' @ 68% pvo2max	3h	3 Stunden inkl. 5x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	25 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	60 min bei 45% pVO2max
14.02.2025	Freitag	Pause					
15.02.2025	Samstag	2h inkl. 3x25': 10' @ 68% + 10' @ 70% + 5' @ 72% pvo2max, 10' Pause	2h	2 Stunden inkl. 3x25' MIT: 10' @ 68% + 10' @ 70% + 5' @ 72% pvo2max, 10' Pause = locker kurbeln	15 min bei 45% pVO2max	3 Intervalle à 25 Minuten mit 10 Minuten @ 68% pVO2max, 10 Minuten @ 70% pVO2max und 5 Minuten @ 72% pvo2max, 10 Minuten Pause @ 40% pVO2max	10 min bei 45% pVO2max
16.02.2025	Sonntag	3h inkl. 5x15' @ 68% pvo2max	3h	3 Stunden inkl. 5x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	60 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max

Gesamtdauer	12h
-------------	-----

Gruppe C - Woche 16

Datum	Tag						
-------	-----	--	--	--	--	--	--

03.02.2025	Montag	Pause					
04.02.2025	Dienstag	2h LIT @ 45% pVO2max	2h	2h LIT @ 45% pVO2max		120 min @ 45% pVO2max	
05.02.2025	Mittwoch	18.30 Uhr: Rouvy Race	1,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 70% pVO2max zu sammeln			
06.02.2025	Donnerstag	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max	0-2h	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max			
07.02.2025	Freitag	16.30 Uhr: Rouvy Race	1,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 70% pVO2max zu sammeln			
08.02.2025	Samstag	3h LIT @ 45% pVO2max	3h	3h LIT @ 45% pVO2max		180 min @ 45% pVO2max	
09.02.2025	Sonntag	10.30 Uhr: Rouvy Race	2,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 70% pVO2max zu sammeln			

Gesamtdauer	10-12h
-------------	---------------