

**Gruppe A - Woche 17**

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
17.02.2025	Montag	Pause					
18.02.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	1,5h	1,5 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	30 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 6 Minuten: 1,5 Minuten @ 90% pVO2max + 4,5 Minuten @ 78% pVO2max , 3 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max
19.02.2025	Mittwoch	1,5 Stunden inkl. 3x10x40/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim 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 beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien à 10 Wiederholungen: 40 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	25 Minuten bei 40 % pVO2max
20.02.2025	Donnerstag	1,5 Stunden inkl. 2x8x1'	1,5h	1,5 Stunden Training mit 2x8x1 Minute bei 92% pVO2max	15 min bei 45 % pVO2max	2 Intervallserien a 8 Intervalle à 1 Minute @ 92% pVO2max, 3 Minuten Pause bei 40%pvo2max	10 min bei 45 % pVO2max
21.02.2025	Freitag	Pause					
22.02.2025	Samstag	2 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max	2h	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	
23.02.2025	Sonntag	1,5 Stunden inkl. 3x10x40/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim 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 beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien à 10 Wiederholungen: 40 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	25 Minuten bei 40 % pVO2max

Gesamtdauer **8h**

**Gruppe B - Woche 17**

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
17.02.2025	Montag	Pause					
18.02.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	1,5h	1,5 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	30 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 6 Minuten: 1,5 Minuten @ 90% pVO2max + 4,5 Minuten @ 78% pVO2max , 3 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max
19.02.2025	Mittwoch	1,5 Stunden inkl. 3x10x40/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim 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 beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien à 10 Wiederholungen: 40 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	25 Minuten bei 40 % pVO2max
20.02.2025	Donnerstag	1,5 Stunden inkl. 2x8x1'	1,5h	1,5 Stunden Training mit 2x8x1 Minute bei 92% pVO2max	15 min bei 45 % pVO2max	2 Intervallserien a 8 Intervalle à 1 Minute @ 92% pVO2max, 3 Minuten Pause bei 40%pvo2max	10 min bei 45 % pVO2max
21.02.2025	Freitag	1,5 Stunden inkl. 5x6' inkl. FS	1,5h	1,5 Stunden Training mit 5x6 Minuten bei 1,5'@90% pVO2max + 4,5'@78%pVO2max und 3 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	30 min bei 45% pVO2max	5 Intervalle à 6 Minuten: 1,5 Minuten @ 90% pVO2max + 4,5 Minuten @ 78% pVO2max , 3 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max
22.02.2025	Samstag	2 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max	2h	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	
23.02.2025	Sonntag	1,5 Stunden inkl. 3x10x40/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim 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 beim letzten Versuch, wenn dieser geklappt hat)	20 min bei 45 % pVO2max	3 Intervallserien à 10 Wiederholungen: 40 Sekunden bei 93% pVO2max, 20 Sekunden Pause bei 40% pVO2max, 3min Intervallpause	25 Minuten bei 40 % pVO2max

Gesamtdauer **10h**

Gruppe C - Woche 17

Datum	Tag					
17.02.2025	Montag	Pause				
18.02.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 3x10x40/20 @ 93% pVO2max (bzw. 5W mehr als beim 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 beim 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
19.02.2025	Mittwoch	18.30 Uhr: Rouvy Race	1,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 72% pVO2max zu sammeln		
20.02.2025	Donnerstag	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max	0-2h	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max		
21.02.2025	Freitag	16.30 Uhr: Rouvy Race	1,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 72% pVO2max zu sammeln		
22.02.2025	Samstag	1,5 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	42 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle á 8 Minuten @ 80% pVO2max, 4 Minuten Pause @ 40% pVO2max
23.02.2025	Sonntag	10.30 Uhr: Rouvy Race	2,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 72% pVO2max zu sammeln		

Gesamtdauer	<b>9-11h</b>
-------------	--------------