

# RRN Blocktraining

## Gruppe A - Woche 5

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
25.11.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
26.11.2024	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 4x12' MIT @ 65% pVO2max	1,5 h	Eine Trainingseinheit von 1,5 Stunden, die mit einem 10-minütigen Warmup bei 45% pVO2max beginnt, gefolgt von vier Intervallen á 12 Minuten bei einer Intensität von 65% pVO2max. Zwischen den Intervallen gibt es jeweils 5 Minuten lockere Erholung bei 40% pVO2max. Die Einheit endet mit einem 12-minütigen Cool-Down bei 45% pVO2max.	10 min @ 45% pVO2max	4 Intervalle á 12 Minuten @ 65% pVO2max, dazwischen jeweils 5 Minuten lockeres Kurbeln @ 40%	12 min @ 45% pVO2max
27.11.2024	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
28.11.2024	Donnerstag	1,5 Stunden inkl. 5x6' @ 80% pVO2max	1,5 h	Ein 1,5-stündiges Training mit der Wahl zwischen zwei verschiedenen Workouts. Entweder werden fünf Intervalle á 6 Minuten bei 80 % pVO2max gefahren, dazwischen jeweils 3 Minuten lockere Erholung bei 40 % pVO2max, oder sechs Intervalle á 5 Minuten bei 80% pVO2max. Das Warmup dauert 15 Minuten, das Cool-Down 30 Minuten bei 45 % pVO2max.	15 min @ 45 % pVO2max	5 Intervalle á 6 Minuten @ 80% pVO2max, dazwischen jeweils 3 Minuten lockere Erholung @ 40% pVO2max ODER 6 Intervalle á 5 Minuten @ 80% pVO2max, dazwischen jeweils 2,5 Minuten lockere Erholung @ 40% pVO2max	30 min @ 45% pVO2max
29.11.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
30.11.2024	Samstag	2h inkl. MIT-Leiter	2 h	2h mit 5 Intervallen mit steigender und abfallender Intensität: 1. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, 2. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 3. Intervall: 10 min @ 70% pVO2max, 4. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 5. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, jeweils 7 Minuten Pause @ 40% pVO2ma5	5min @ 45 % pVO2max	5 Intervalle mit steigender und abfallender Intensität: 1. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, 2. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 3. Intervall: 10 min @ 70% pVO2max, 4. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 5. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, jeweils 7 Minuten Pause @ 40% pVO2ma5	
01.12.2024	Sonntag	2 Stunden inkl. 4x12' MIT @ 65% pVO2max	2 h	Eine 2-stündige Trainingseinheit mit einem längeren Warmup von 44 Minuten bei 45% pVO2max. Danach folgen vier Intervalle á 12 Minuten bei 65% pVO2max, wobei zwischen den Intervallen jeweils 5 Minuten lockere Erholung bei 40% pVO2max eingeplant sind.	44 min @ 45% pVO2max	4 Intervalle á 12 Minuten @ 65% pVO2max, jeweils 5 Minuten lockere Erholung @ 40%	8 min @ 45% pVO2max
Gesamtdauer			7h				

Gruppe B - Woche 5

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
25.11.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
26.11.2024	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 4x12' MIT @ 65% pVO2max	1,5 h	Eine Trainingseinheit von 1,5 Stunden, die mit einem 10-minütigen Warmup bei 45% pVO2max beginnt, gefolgt von vier Intervallen á 12 Minuten bei einer Intensität von 65% pVO2max. Zwischen den Intervallen gibt es jeweils 5 Minuten lockere Erholung bei 40% pVO2max. Die Einheit endet mit einem 12-minütigen Cool-Down bei 45% pVO2max.	10 min @ 45% pVO2max	4 Intervalle á 12 Minuten @ 65% pVO2max, dazwischen jeweils 5 Minuten lockeres Kurbeln @ 40%	12 min @ 45% pVO2max
27.11.2024	Mittwoch	2 Stunden inkl. MIT-Leiter: 12', 10', 8', 10', 12'	2 h	Ein 2-stündiges Training mit einem Warmup von 10 Minuten bei 45% pVO2max. Danach folgt eine Intervall-Leiter mit ansteigender Intensität: 12 Minuten bei 65% pVO2max, 10 Minuten bei 68% pVO2max, 8 Minuten bei 70% pVO2max, 10 Minuten bei 68% pVO2max und 12 Minuten bei 65% pVO2max. Zwischen den Intervallen gibt es jeweils 5 Minuten Pause bei 40% pVO2max. Das Training endet mit einem 33-minütigen Cool-Down bei 45% pVO2max.	10 min @ 45% pVO2max	Intervall-Leiter mit ansteigender Intensität: 12 min @ 65% pVO2max, 10 min @ 68% pVO2max, 8 min @ 70% pVO2max, 10 min @ 68% pVO2max, 12 min @ 65% pVO2max, dazwischen jeweils 5 min Pause @ 40% pVO2max	33 min @ 45% pVO2max
28.11.2024	Donnerstag	1,5h inkl. 5x6' @ 80% pVO2max, 3' Pause ODER 1,5h inkl. 6x5' @ 80% pVO2max, 3' Pause	1,5 h	Ein 1,5-stündiges Training mit der Wahl zwischen zwei verschiedenen Workouts. Entweder werden fünf Intervalle á 6 Minuten bei 80% pVO2max gefahren, dazwischen jeweils 3 Minuten lockere Erholung bei 40% pVO2max, oder sechs Intervalle á 5 Minuten bei 80% pVO2max. Das Warmup dauert 15 Minuten, das Cool-Down 30 Minuten bei 45% pVO2max.	15 min @ 45% pVO2max	5 Intervalle á 6 Minuten @ 80% pVO2max, dazwischen jeweils 3 Minuten lockere Erholung @ 40% pVO2max ODER 6 Intervalle á 5 Minuten @ 80% pVO2max, dazwischen jeweils 2,5 Minuten lockere Erholung @ 40% pVO2max	30 min @ 45% pVO2max
29.11.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
30.11.2024	Samstag	2h inkl. MIT-Leiter	2 h	2h mit 5 Intervallen mit steigender und abfallender Intensität: 1. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, 2. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 3. Intervall: 10 min @ 70% pVO2max, 4. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 5. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, jeweils 7 Minuten Pause @ 40% pVO2max	5min @ 45% pVO2max	5 Intervalle mit steigender und abfallender Intensität: 1. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, 2. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 3. Intervall: 10 min @ 70% pVO2max, 4. Intervall: 15 min @ 68% pVO2max, 5. Intervall: 20 min @ 65% pVO2max, jeweils 7 Minuten Pause @ 40% pVO2max	
01.12.2024	Sonntag	2h inkl. 4x12' MIT @ 65% pVO2max	2 h	Eine 2-stündige Trainingseinheit mit einem längeren Warmup von 44 Minuten bei 45% pVO2max. Danach folgen vier Intervalle á 12 Minuten bei 65% pVO2max, wobei zwischen den Intervallen jeweils 5 Minuten lockere Erholung bei 40% pVO2max eingeplant sind.	44 min @ 45% pVO2max	4 Intervalle á 12 Minuten @ 65% pVO2max, jeweils 5 Minuten lockere Erholung @ 40%	8 min @ 45% pVO2max

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