

RRN Blocktraining

Gruppe A - Woche 6

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
02.12.2024	Montag	Pause	-	Genereller Hinweis: Es geht bei den nächsten Intervalle jetzt darum euch langsam zu steigern und nicht unbedingt die absoluten Werte einzuhalten. Dies gilt besonders bei den MIT Intervallen und vor allem dann, wenn sich eure pvo2max im Test deutlich gesteigert hat. Steigert am besten in 5W Schritten (die MIT Intervalle werden ja auch länger) und beobachtet euren Puls im Vergleich zu den Intervallen im ersten Block. Wenn die HF annähernd gleich bleibt könnt ihr in der nächsten Einheit weiter erhöhen. Nur bei HIT geht es um das maximal Bewältigbare.	-	-	-
03.12.2024	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 4x15' MIT @ 65% pVO2max	1,5 h	Eine 1,5-stündige Trainingseinheit mit moderater Intensität. Nach einem kurzen Warmup folgen vier Intervalle á 15 Minuten bei 65 % pVO2max, getrennt durch Erholungsphasen.	5 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 15 Minuten bei 65 % pVO2max, dazwischen jeweils 5 Minuten lockeres Kurbeln bei 40 % pVO2max	5 min bei 45 % pVO2max
04.12.2024	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
05.12.2024	Donnerstag	2,5 Stunden LIT mit Intervallen	2,5 h	Eine 2,5-stündige Einheit mit Low-Intensity Training (LIT), ergänzt durch kurze Intervalle für zusätzliche Belastung.	60 min bei 45 % pVO2max	2x 8 Intervalle á 15 Sekunden bei 72 % pVO2max, dazwischen jeweils 1:45 Minuten Erholung bei 55 % pVO2max); Pause zwischen den Intervallen 8 min	50 min bei 45 % pVO2max
06.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
07.12.2024	Samstag	2 Stunden inkl. MIT-Leiter	2 h	Ein 2-stündiges Training mit einer Intervall-Leiter bestehend aus verschiedenen Intensitäten zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit.	15 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle: 20 Minuten bei 65 % pVO2max, 15 Minuten bei 68 % pVO2max, 10 Minuten bei 70 % pVO2max, 10 Minuten bei 72 % pVO2max, Pause jeweils 7 Minuten Erholung bei 40 % pVO2max	22 min bei 45 % pVO2max
08.12.2024	Sonntag	2 Stunden inkl. 3x8' Over-Under	2 h	Ein 2-stündiges Training mit drei Over-Under Intervallen, bei denen die Intensität wechselt, um die aerobe Kapazität zu steigern.	30 min bei 45 % pVO2max	3 Intervalle á 8 Minuten: 30 Sekunden bei 90 % pVO2max, gefolgt von 3,5 Minuten bei 65 % pVO2max, wiederholt innerhalb jedes Intervalls. Pause zwischen den Intervallen 5 min	51 min bei 45 % pVO2max

Gesamtdauer	8h
-------------	----

Gruppe B - Woche 6

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
02.12.2024	Montag	Pause	-	Genereller Hinweis: Es geht bei den nächsten Intervalle jetzt darum euch langsam zu steigern und nicht unbedingt die absoluten Werte einzuhalten. Dies gilt besonders bei den MIT Intervallen und vor allem dann, wenn sich eure pvo2max im Test deutlich gesteigert hat. Steigert am besten in 5W Schritten (die MIT Intervalle werden ja auch länger) und beobachtet euren Puls im Vergleich zu den Intervallen im ersten Block. Wenn die HF annähernd gleich bleibt könnt ihr in der nächsten Einheit weiter erhöhen. Nur bei HIT geht es um das maximal Bewältigbare.	-	-	-
03.12.2024	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 4x15' MIT @ 65% pVO2max	2 h	Eine 1,5-stündige Trainingseinheit mit moderater Intensität. Nach einem kurzen Warmup folgen vier Intervalle á 15 Minuten bei 65 % pVO2max, getrennt durch Erholungsphasen.	5 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 15 Minuten bei 65 % pVO2max, dazwischen jeweils 5 Minuten lockeres Kurbeln bei 40 % pVO2max	35 min bei 45 % pVO2max
04.12.2024	Mittwoch	2 Stunden MIT-Leiter	2 h	Ein 2-stündiges Training mit einer Intervall-Leiter bestehend aus verschiedenen Intensitäten zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit.	15 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle: 20 Minuten bei 65 % pVO2max, 15 Minuten bei 68 % pVO2max, 10 Minuten bei 70 % pVO2max, 10 Minuten bei 72 % pVO2max jeweils 7 Minuten Erholung bei 40 % pVO2max	22 min bei 45 % pVO2max
05.12.2024	Donnerstag	3 Stunden LIT inkl. 2x8 Intervalle	3 h	Eine 3-stündige Low-Intensity Trainingseinheit, ergänzt durch zwei Sets mit jeweils 8 kurzen Intervallen á 15 Sekunden bei hoher Intensität.	60 min bei 45 % pVO2max	2x 8 Intervalle á 15 Sekunden bei 72 % pVO2max, dazwischen jeweils 1:45 Minuten Erholung bei 55 % pVO2max)	80 min bei 45 % pVO2max
06.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
07.12.2024	Samstag	2 Stunden inkl. 4x15' MIT @ 65% pVO2max	2 h	Eine 2-stündige Trainingseinheit mit vier Intervallen á 15 Minuten bei 65 % pVO2max, getrennt durch lockere Kurbelphasen.	25 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle á 15 Minuten bei 65 % pVO2max, dazwischen jeweils 5 Minuten Erholung bei 40 % pVO2max	20 min bei 45 % pVO2max
08.12.2024	Sonntag	2 Stunden inkl. 3x8' Over-Under	2 h	Ein 2-stündiges Training mit drei Over-Under Intervallen, bei denen die Intensität wechselt, um die aerobe Kapazität zu steigern.	30 min bei 45 % pVO2max	3 Intervalle á 8 Minuten: 30 Sekunden bei 90 % pVO2max, gefolgt von 3,5 Minuten bei 65 % pVO2max, wiederholt innerhalb jedes Intervalls. Pause zwischen den Intervallen 5 min	56 min bei 45 % pVO2max
Gesamtdauer			11 h				