

RRN Blocktraining

Gruppe A - Woche 8

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
16.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
17.12.2024	Dienstag	1,5 Stunden LIT	1,5 h	1,5 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	90 min bei 45% pVO2max	-
18.12.2024	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
19.12.2024	Donnerstag	1,5 Stunden inkl. 4x10' MIT @ 65% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x10 Minuten bei 65% pVO2max und 5 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	15 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle à 10 Minuten bei 65% pVO2max, 5 Minuten Pause bei 40% pVO2max	15 min bei 45 % pVO2max
20.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
21.12.2024	Samstag	Rampstest	1h	Rampstest	-	Rampstest	-
22.12.2024	Sonntag	2 Stunden LIT	2 h	2 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	120 min bei 45% pVO2max	-

Gesamtdauer	6h	
-------------	----	--

Gruppe B - Woche 8

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
16.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
17.12.2024	Dienstag	2 Stunden LIT	2 h	2 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	120 min bei 45% pVO2max	-
18.12.2024	Mittwoch	1,5 Stunden inkl. 4x10' MIT @ 65% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x10 Minuten bei 65% pVO2max und 5 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	15 min bei 45 % pVO2max	4 Intervalle à 10 Minuten bei 65% pVO2max, 5 Minuten Pause bei 40% pVO2max	15 min bei 45 % pVO2max
19.12.2024	Donnerstag	2 Stunden LIT	2 h	2 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	120 min bei 45% pVO2max	-
20.12.2024	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
21.12.2024	Samstag	Rampstest	1h	Rampstest	-	Rampstest	-
22.12.2024	Sonntag	3 Stunden LIT	3 h	3 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	180 min bei 45% pVO2max	-

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