

Gruppe A - Woche 10

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
30.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
31.12.2024	Dienstag	2 Stunden LIT inkl. 3 Sprints/Stunde	2 h	2 Stunden LIT mit 3 Sprints pro Stunde (30 Sekunden @ 200% pVO2max), mit Erholung bei 45% pVO2max.		2h LIT - 3x pro Stunde: 30 Sekunden @ 200% pVO2max + 4 Minuten @ 45% pVO2max	
01.01.2025	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
02.01.2025	Donnerstag	3 Stunden LIT + Intervals	3 h	3 Stunden LIT inkl. 3x8 Intervalle à 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	3x8 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max, 8 min Intervallpause	48 min bei 45 % pVO2max
03.01.2025	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
04.01.2025	Samstag	3 Stunden inkl. 3x15' @ 55% pVO2max	3 h	3 Stunden LIT mit 3x15 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 45% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	3 Intervalle à 15 Minuten @ 55% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 45% pVO2max	60 min bei 45 % pVO2max
05.01.2025	Sonntag	4 Stunden LIT	4 h	4 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	240 min bei 45% pVO2max	-

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

Gruppe B - Woche 10

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
30.12.2024	Montag	Pause	-	-	-	-	-
31.12.2024	Dienstag	2,5 Stunden LIT inkl. 3 Sprints/Stunde	2,5 h	2,5 Stunden LIT mit 3 Sprints pro Stunde (30 Sekunden @ 200% pVO2max), mit Erholung bei 45% pVO2max.		2,5h LIT - 3x pro Stunde: 30 Sekunden @ 200% pVO2max + 4 Minuten @ 45% pVO2max	
01.01.2025	Mittwoch	3 Stunden LIT + Intervals	3 h	3 Stunden LIT inkl. 3x8 Intervalle à 15 Sekunden bei 72% pVO2max und 1:45 Minuten bei 55% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	3x8 Intervalle: 15 Sekunden @ 72% pVO2max + 1:45 Minuten @ 55% pVO2max	48 min bei 45 % pVO2max
02.01.2025	Donnerstag	3 Stunden LIT	3 h	3 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	180 min bei 45% pVO2max	-
03.01.2025	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
04.01.2025	Samstag	3 Stunden inkl. 3x15' @ 55% pVO2max	3 h	3 Stunden LIT mit 3x15 Minuten bei 55% pVO2max und 5 Minuten Erholung bei 45% pVO2max.	60 min bei 45 % pVO2max	3 Intervalle à 15 Minuten @ 55% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 45% pVO2max	60 min bei 45 % pVO2max
05.01.2025	Sonntag	4 Stunden LIT	4 h	4 Stunden Training bei 45% pVO2max.	-	240 min bei 45% pVO2max	-

Gesamtdauer	15,5h
-------------	-------