

Gruppe A - Woche 18

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
24.02.2025	Montag	Pause					
25.02.2025	Dienstag	40min LIT @ 45% pVO2max	40m	40min LIT @ 45% pVO2max		40min LIT @ 45% pVO2max	
26.02.2025	Mittwoch	1 Stunde inkl. 2x5' @ 70% und 3x1' @90% pVO2max	1h	1 Stunde inkl. 2x5' @ 70% und 3x1' @90% pVO2max	20 min bei 45 % pVO2max	2x5 min bei 70%, 2 min Pause bei 40%pvo2max und 3x1 min bei 90% pVO2max, 1 min Pause bei 40% pvo2max	15 min bei 45 % pVO2max
27.02.2025	Donnerstag	Ramptest	1h	Ramptest	-	Ramptest	
28.02.2025	Freitag	Pause					
01.03.2025	Samstag	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max	0-2h	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max			
02.03.2025	Sonntag	3h LIT @ 45% pVO2max	3h	3h LIT @ 45% pVO2max		180 min @ 45% pVO2max	

Gesamtdauer 6-8h

Gruppe B - Woche 18

Datum	Tag						
24.02.2025	Montag	Pause					
25.02.2025	Dienstag	40min LIT @ 45% pVO2max	40m	40min LIT @ 45% pVO2max		40min LIT @ 45% pVO2max	
26.02.2025	Mittwoch	1 Stunde inkl. 2x5' @ 70% und 3x1' @90% pVO2max	1h	1 Stunde inkl. 2x5' @ 70% und 3x1' @90% pVO2max	20 min bei 45 % pVO2max	2x5 min bei 70%, 2 min Pause bei 40%pvo2max und 3x1 min bei 90% pVO2max, 1 min Pause bei 40% pvo2max	15 min bei 45 % pVO2max
27.02.2025	Donnerstag	Ramptest	1h	Ramptest	-	Ramptest	
28.02.2025	Freitag	Pause					
01.03.2025	Samstag	3h LIT @ 45% pVO2max	3h	3h LIT @ 45% pVO2max		180 min @ 45% pVO2max	
02.03.2025	Sonntag	4h LIT @ 45% pVO2max	4h	4h LIT @ 45% pVO2max		240 min @ 45% pVO2max	25 Minuten bei 40 % pVO2max

Gesamtdauer 10h

Gruppe C - Woche 18

Datum	Tag						
24.02.2025	Montag	Pause					
25.02.2025	Dienstag	40min LIT @ 45% pVO2max	40m	40min LIT @ 45% pVO2max		40min LIT @ 45% pVO2max	
26.02.2025	Mittwoch	18.30 Uhr: Rouvy Race	1,5h	Voll ausfahren, als FTP Test nutzen		Voll ausfahren, als FTP Test nutzen	
27.02.2025	Donnerstag	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max	0-2h	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max			
28.02.2025	Freitag	16.30 Uhr: Rouvy Race	1,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 72% pVO2max zu sammeln			
01.03.2025	Samstag	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max	0-2h	Pause oder 1-2h LIT 45% pVO2max			
02.03.2025	Sonntag	10.30 Uhr: Rouvy Race	2,5h	Versucht möglichst wenig Zeit über 72% pVO2max zu sammeln			

Gesamtdauer 6-10h