

Gruppe A - Woche 12

Datum	Tag	Workout-Name	Dauer	Beschreibung	Warmup	Intervall	Cool-Down
13.01.2025	Montag	Pause	-	-	-	-	-
14.01.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	12 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 8 Minuten @ 80% pVO2max, 4 Minuten Pause @ 40% pVO2max	30 min bei 45% pVO2max
15.01.2025	Mittwoch	Pause	-	-	-	-	-
16.01.2025	Donnerstag	1,5h inkl. 4x15' MIT @ 68% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden inkl. 4x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	5 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	5 min bei 45% pVO2max
17.01.2025	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
18.01.2025	Samstag	2h inkl. 4x8' Over-Under	2 h	2 Stunden mit 4x8' Over-Under Intervallen: 30" @ 90% pVO2max, 3,5' @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause.	30 min bei 45% pVO2max	4x8' Over-Under: 30" @ 90% pVO2max, 3,5' @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause	38 min bei 45% pVO2max
19.01.2025	Sonntag	3 Stunden inkl. 3x25' MIT @ 68% pVO2max	3 h	3 Stunden Training mit 3x25 Minuten MIT, Intervalle in der zweiten Hälfte.	65 min bei 45% pVO2max	3 Intervalle à 25 Minuten MIT @ 65% -70% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	15 min bei 45% pVO2max

Gesamtdauer	7h
-------------	-----------

Gruppe B - Woche 12

Datum	Tag						
03.01.2025	Montag	Pause	-	-	-	-	-
14.01.2025	Dienstag	1,5 Stunden inkl. 4x8' @ 80% pVO2max	1,5 h	1,5 Stunden Training mit 4x8 Minuten bei 80% pVO2max und 4 Minuten Pause bei 40% pVO2max.	12 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 8 Minuten @ 80% pVO2max, 4 Minuten Pause @ 40% pVO2max	30 min bei 45% pVO2max
15.01.2025	Mittwoch	2h inkl. 4x8' Over-Under	2 h	2 Stunden mit 4x8' Over-Under Intervallen: 30" @ 90% pVO2max, 3,5' @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause zwischen den Sets.	30 min bei 45% pVO2max	4 Sets: 30 Sekunden @ 90% pVO2max, 3,5 Minuten @ 65% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	38 min bei 45% pVO2max
16.01.2025	Donnerstag	2h inkl. 4x15' MIT @ 68% pVO2max	2 h	2 Stunden inkl. 4x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	5 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	35 min bei 45% pVO2max
17.01.2025	Freitag	Pause	-	-	-	-	-
18.01.2025	Samstag	2,5 Stunden inkl. 3x25' MIT	2,5 h	2,5 Stunden Training mit 3x25 Minuten MIT, Intervalle in der zweiten Hälfte.	35 min bei 45% pVO2max	3 Intervalle à 25 Minuten: 10 min @ 65% pVO2max, 10 min @ 68% pVO2max, 5 min @ 70% pVO2max, 10 min Pause @ 40% pVO2max	10 min bei 45% pVO2max
19.01.2025	Sonntag	3h inkl. 4x15' MIT @ 68% pVO2max	3 h	3 Stunden inkl. 4x15' MIT @ 68% pVO2max, 5' Pause = locker kurbeln.	90 min bei 45% pVO2max	4 Intervalle à 15 Minuten @ 68% pVO2max, 5 Minuten Pause @ 40% pVO2max	10 min bei 45% pVO2max

Gesamtdauer	11h
-------------	------------