

## Cyclingplan Mai 2023

<b>TAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>ZEIT</b>	<b>THEMA</b>	<b>PULS</b>
Montag	1.05	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	2.05	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Mittwoch	3.05	12:10 - 13:05	Surprise	65-92%
Donnerstag	4.05	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Samstag	6.05	10:00 - 11:30	Hill	65-85%
Montag	8.05	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Dienstag	9.05	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%
Mittwoch	10.05	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Donnerstag	11.05	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Samstag	13.05	10:00 - 11:30	Low End	65-75%
Montag	15.05	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Dienstag	16.05	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	17.05	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	18.05	Auffahrt	siehe Eventprogramm	
Samstag	20.05	10:00 - 11:30	Surprise	65-92%
Montag	22.05	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Dienstag	23.05	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Mittwoch	24.05	12:10 - 13:05	Fartlek	75-85%
Donnerstag	25.05	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%
Samstag	27.05	10:00 - 11:30	Intervall	65-85%
Montag	29.05	Pfingstmontag	siehe Eventprogramm	
Dienstag	30.05	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	31.05	12:10 - 13:05	Hill	75-85%

**Um ein individuelles, aufbauendes Training absolvieren zu können,  
empfehlen wir unbedingt eine Pulsuhr zu verwenden.**