

Cyclingplan Mai 2024

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Mittwoch	1.05	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Donnerstag	2.05	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Samstag	4.05	12:10 - 13:05	Surprise	65-92%
Montag	6.05	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Dienstag	7.05	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%
Mittwoch	8.05	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	9.05	Auffahrt	siehe Eventprogramm	
Samstag	11.05	10:00 - 11:30	High End	75-85%
Montag	13.05	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Dienstag	14.05	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	15.05	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	16.05	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%
Samstag	18.05	10:00 - 11:30	Fartlek	65-85%
Montag	20.05	Pfingstmontag	siehe Eventprogramm	
Dienstag	21.05	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	22.05	12:10 - 13:05	Fartlek	75-85%
Donnerstag	23.05	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Samstag	25.05	10:00 - 11:30	Hill	75-85%
Montag	27.05	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	28.05	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	29.05	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	30.05	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%

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