

# Cyclingplan März 2025

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Samstag	1.3	10:00 - 11:25	Hill	65-85%
Sonntag	2.3	10:00 - 10:55	High End	75-85%
Montag	3.3	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Dienstag	4.3	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%
Mittwoch	5.3	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Donnerstag	6.3	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Samstag	8.3	10:00 - 11:25	Low End	65-75%
Sonntag	9.3	10:00 - 10:55	Fartlek	75-85%
Montag	10.3	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Dienstag	11.3	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	12.3	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	13.3	18:00 - 18:55	Fartlek	65-85%
Samstag	15.3	10:00 - 11:25	Surprise	65-92%
Sonntag	16.3	10:00 - 10:55	Hill	75-85%
Montag	17.3	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Dienstag	18.3	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Mittwoch	19.3	12:10 - 13:05	Fartlek	75-85%
Donnerstag	20.3	18:00 - 18:55	Surprise	65-92%
Samstag	22.3	10:00 - 11:25	Intervall	65-85%
Sonntag	23.3	10:00 - 10:55	Low End	65-75%
Montag	24.3	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	25.3	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	26.3	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	27.3	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Samstag	29.3	10:00 - 11:25	High End	75-85%
Sonntag	30.3	10:00 - 10:55	Suprise	65-92%
Montag	31.3	12:10 - 13:05	Low End	65-75%

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