

## Cyclingplan Mai

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Montag	04.05.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	75-85%
Dienstag	05.05.2026	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	06.05.2026	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	07.05.2026	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Montag	11.05.2026	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Dienstag	12.05.2026	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	13.05.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
<b>Donnerstag</b>	<b>14.05.2026</b>	<b>Auffahrt</b>	<b>siehe Eventprogramm</b>	
Montag	18.05.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Dienstag	19.05.2026	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Mittwoch	20.05.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	75-85%
Donnerstag	21.05.2026	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
<b>Montag</b>	<b>25.05.2026</b>	<b>Pfingstmontag</b>	<b>siehe Eventprogramm</b>	
Dienstag	26.05.2026	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Mittwoch	27.05.2026	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Donnerstag	28.05.2026	18:00 - 18:55	Fartlek	75-85%

## Cyclingplan Juni

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Montag	01.06.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	75-85%
Dienstag	02.06.2026	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	03.06.2026	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Donnerstag	04.06.2026	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Montag	08.06.2026	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Dienstag	09.06.2026	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	10.06.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	75-85%
Donnerstag	11.06.2026	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Montag	15.06.2026	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Dienstag	16.06.2026	18:00 - 18:55	Fartlek	75-85%
Mittwoch	17.06.2026	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Donnerstag	18.06.2026	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Montag	22.06.2026	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Dienstag	23.06.2026	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Mittwoch	24.06.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Donnerstag	25.06.2026	18:00 - 18:55	Fartlek	75-85%
Montag	29.06.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Dienstag	30.06.2026	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%