

Cyclingplan November 2026

TAG	DATUM	ZEIT	THEMA	PULS
Sonntag	01.11.2026	10:00 - 10:55	Intervall	65-85%
Montag	02.11.2026	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Montag	02.11.2026	18:35 - 19:30	Intervall	65-85%
Dienstag	03.11.2026	18:00 - 18:55	Low End	65-75%
Mittwoch	04.11.2026	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Samstag	07.11.2026	10:00 - 11:30	Hill	75-85%
Sonntag	08.11.2026	10:00 - 10:55	Fartlek	65-85%
Montag	09.11.2026	12:10 - 13:05	Intervall	65-85%
Montag	09.11.2026	18:35 - 19:30	Fartlek	65-85%
Dienstag	10.11.2026	18:00 - 18:55	Hill	75-85%
Mittwoch	11.11.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Samstag	14.11.2026	10:00 - 11:25	High End	75-85%
Sonntag	15.11.2026	10:00 - 10:55	Surprise	65-92%
Montag	16.11.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Montag	16.11.2026	18:35 - 19:30	Low End	65-75%
Dienstag	17.11.2026	18:00 - 18:55	High End	75-85%
Mittwoch	18.11.2026	12:10 - 13:05	Fartlek	65-85%
Samstag	21.11.2026	10:00 - 11:25	Suprise	65-92%
Sonntag	22.11.2026	10:00 - 10:55	High End	75-85%
Montag	23.11.2026	12:10 - 13:05	Low End	65-75%
Montag	23.11.2026	18:35 - 19:30	High End	75-85%
Dienstag	24.11.2026	18:00 - 18:55	Intervall	65-85%
Mittwoch	25.11.2026	12:10 - 13:05	Hill	75-85%
Samstag	28.11.2026	10:00 - 11:25	Fartlek	65-85%
Sonntag	29.11.2026	10:00 - 10:55	Intervall	65-85%
Montag	30.11.2026	12:10 - 13:05	High End	75-85%
Montag	30.11.2026	18:35 - 19:30	Hill	75-85%