

Training 2024

Monat	Fokus	KW	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 5	Einheit 6	
A p r i l	Wettkampfspe- zifische Ausdauer	14	Kurze Ausfahrt ca 90 Minuten mit 2 Serien In&Outs: 10X30"30 "all out"	sehr lockere Einheit über ca 2h (Zone 1)	1-2h Tempotraining	kurze Ausfahrt mit Sprinttraining: 5-8 X 20 Sekunden Sprint	lange Ausfahrt locker mit 1h Tempo (Zone 3)	lange Ausdauerinheit welliges Terrain (Zone 1-3)	
				am besten Tag nach Möhlin	Schnelle Ausfahrt in Zone 2-3	aus ca. 25 Km/h im Stehen voll antreten. Nach 5 Sekunden setzen.	In der Gruppe als Kreiseltraining möglich		
		15	Kurze Ausfahrt ca 90 Minuten mit 1X 15 Minuten Schwellenkreuzen (je 1 Minute unter und über der Schwelle im Wechsel)	sehr lockere Einheit über ca 2h	1-2h Tempotraining	kurze Ausfahrt mit Sprinttraining: 10X20 Sekunden Sprint	lange Ausfahrt locker mit 1h Tempo (Zone 3)	lange Ausdauerinheit welliges Terrain (Zone 1-3)	
			Alternativ Möhlin-Rennen	am besten Tag nach Möhlin	Schnelle Ausfahrt in Zone 2-3	aus ca. 25 Km/h im Stehen voll antreten. Nach 5 Sekunden setzen.	In der Gruppe als Kreiseltraining möglich		
		16	Kurze Ausfahrt ca 90 Minuten mit 1X 20 Minuten Schwellenkreuzen (2 Minute unter und 1 Minute über der Schwelle im Wechsel)	sehr lockere Einheit über ca 2h	1-2h Ausfahrt mit 3X8 Minuten Zone 4 (hart). 2 Minuten Pause	kurze Ausfahrt mit Sprinttraining: 12X20 Sekunden Sprint	lange Ausfahrt locker mit 1,5 h Tempo (Zone 3)	lange Ausdauerinheit welliges Terrain (Zone 1-3)	
			Alternativ Möhlin-Rennen	am besten Tag nach Möhlin		aus ca. 25 Km/h im Stehen voll antreten. Nach 5 Sekunden setzen.	In der Gruppe als Kreiseltraining möglich		
		17	Kurze Ausfahrt mit 6X3 Minuten Spitzenbereich (all out) 2-3 Minuten Erholung zwischen den Wiederholungen	sehr lockere Einheit über ca 2h	1-2h Ausfahrt mit 5X8 Minuten Zone 4 (hart)	kurze Ausfahrt mit Sprinttraining: 2 Serien mit je 8X20 Sekunden Sprint	lange, lockere Ausfahrt	lange Ausdauerinheit welliges Terrain (Zone 1-3)	
			Alternativ Möhlin-Rennen	am besten Tag nach Möhlin		aus ca. 25 Km/h im Stehen voll antreten. Nach 5 Sekunden setzen.			