

Radfahren für Fortgeschrittene

Du hast eine gewisse Grundlage aufgebaut und hast Dich durch die regelmäßige Belastung auch an die Bewegungsabläufe gewöhnt. Jetzt wird es Zeit, ein paar Intensitäten einzubauen.

Woche 1

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)	Intervall	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	1,5	50-65	2 x 10min	65-80
Samstag	2	50-65	2 x 10min	65-80
Sonntag	2,5	50-65	-	-

Woche 2

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)	Intervall	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	2	50-65	2 x 10min	65-80
Samstag	2,5	50-65	2 x 15min	65-80
Sonntag	3	50-65	-	-

Woche 3

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)	Intervall	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	2	50-65	2 x 15min	65-80
Samstag	2,5	50-65	2 x 6 Sprints á 20sek	85-...
Sonntag	3,5	50-65	-	-

Woche 4

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)	Intervall	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	2,5	50-65	3 x 15min	65-80
Samstag	3	50-65	3 x 6 Sprints á 20sek	85-...
Sonntag	4	50-65	-	-