

HIIT 3, Donnerstag, 18. Februar 2021

Dauer Training: Ca. 1h10'

Thema	Bemerkung	Zeit Block	Zeit kumuliert
Einfahren	Die ersten Minuten betont locker fahren, dann langsam steigern auf GA1 (total 10') 5': Immer letzte 10" jeder Minute beschleunigen auf GA2/3 (Schwelle) nur über Erhöhung TF	15'	15'
Variationen TF GA1	1' normal, 1' +10U/Min., 1' +10 U/Min., 1' normal, 1' +10U/Min., 1' +10 U/Min. =Steigerung von GA1 auf GA2	6x1' =6' total	21'
«Warmup Zeitfahren»	Während 8' kontinuierlich steigern: Alle 2' einen Gang härter bei gleicher TF, so dass letzte 2' deutlich über Schwelle!	8'	29'
Normalfahren GA1	Auf gute Technik achten	5'	34'
HIIT	5x(3' voll und 1'30" sehr locker im Wechsel) Intensität: 110%-120% FTP	5x3' und 4x1'30" =21' total	55'
Ausfahren	Locker ausfahren	15'	1h10'

HIIT 4, Montag, 22. Februar 2021

Dauer Training: Ca. 1h15'

Thema	Bemerkung	Zeit Block	Zeit kumuliert
Einfahren	Die ersten Minuten betont locker fahren, dann langsam steigern auf GA1 (total 10') 5': Immer letzte 10" jeder Minute beschleunigen auf GA2/3 (Schwelle) nur über Erhöhung TF	15'	15'
Variationen TF GA1	1' normal, 1' +10U/Min., 1' +10 U/Min., 1' normal, 1' +10U/Min., 1' +10 U/Min. =Steigerung von GA1 auf GA2	6x1' =6' total	21'
«Warmup Zeitfahren»	Während 8' kontinuierlich steigern: Alle 2' einen Gang härter bei gleicher TF, letzte 2' deutlich über Schwelle!	8'	29'
Normalfahren GA1	Auf gute Technik achten	5'	34'
HIIT	6x(3' voll und 1'30" sehr locker im Wechsel) Intensität: 110%-120% FTP	6x3' und 5x1'30" =25'30" total	60'
Ausfahren	Locker ausfahren	15'	1h15'