

M312

Genießer



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt
Sonntag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)		
Montag	Einrollen	70 km 520 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen
Dienstag	Erste Hügel	87 km 560 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg
Mittwoch	Randa Optional: Flachetappe	87 km 810 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren lernen Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung
Donnerstag	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen
Freitag	Flach Etappe	80 km	Lockere gleichmässige Flache Tour
Samstag	Mallorca 312	Have fun!	



M312

Genießer long Distanz



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt
Sonntag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)		
Montag	Einrollen	81 km 720 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen
Dienstag	Erste Hügel	120 km 1310 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg. Essen und trinken!
Mittwoch	Randa Optional: Flachetappe	124 km 1700 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren lernen Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung
Donnerstag	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen
Freitag	Flach Etappe	100 km	Lockere gleichmässige Flache Tour
Samstag	Mallorca 312	Have fun!	



M312 Roller



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt	Optional
Sonntag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)			
Montag	Einrollen	81 km 720 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen	"Wake up Legs" Trittfrequenz Pyramiden
Dienstag	Randa	120 km 1310 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg. Essen und trinken!	Schwellen Intervalle am Berg (3x 8min), Freie Trittfrequenzwahl
Mittwoch	Anstiege Optional: Flachetappe	124 km 1700 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren auf dem Rückweg Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung	Fettverbrennungsfokus 2x20-25min K3 Kraftausdauer an den beiden längeren Anstiegen (Trittfrequenz 50-60 U/min), anschließend gleichmäßiger lockerer Grundlagenbereich nach Hause
Donnerstag	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen	Genügend Kohlenhydrate und Flüssigkeit zuführen
Freitag	Flach Etappe	100 km	Lockere gleichmässige Flache Tour	3-5x Trittfrequenz Intervalle (1min mit 120 U/min)
Samstag	Mallorca 312	Have fun!		



M312

Roller long Distanz



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt	Optional
Sonntag			Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)	
Montag	Einrollen	94 km 820 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen	"Wake up Legs" Trittfrequenz Pyramiden
Dienstag	Randa	136 km 1520 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg. Essen und trinken!	Schwellen Intervalle am Berg (3x 8-12min), Freie Trittfrequenzwahl
Mittwoch	Anstiege Optional: Flachetappe	132 km 2410 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren vor dem Anstieg und auf dem Rückweg Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung	Fettverbrennungsfokus 2x20-25min K3 Kraftausdauer am Anstieg (Trittfrequenz 50-60 U/min und 10-20min G1 Pause dazwischen mit freier Trittfrequenzwahl), anschließend gleichmäßiger lockerer Grundlagenbereich nach Hause
Donnerstag	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen	Genügend Kohlenhydrate und Flüssigkeit zuführen
Freitag	Flach Etappe	100 km	Lockere gleichmässige Flache Tour	3-5x Trittfrequenz Intervalle (1min mit 120 U/min)
Samstag	Mallorca 312	Have fun!		

