

# Santa Ponsa Genießer



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)		
Sonntag	Einrollen	55 km	Lockerer Einrollen und kennenlernen
Montag	Erste Hügel	85 km	Richtige Trittfrequenz am Berg
Dienstag	Orient Pass <i>Optional: Flachetappe</i>	80 km	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren lernen <i>Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung</i>
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen
Donnerstag	Marathon	100 km	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt. Gelerntes umsetzen
Freitag	Abschluss Etappe	75 km	Neue Bestzeit am Haus Pass möglich? Anschließend Windschatten fahren

# Santa Ponsa

## Genießer long Distanz



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)		
Sonntag	Einrollen	80 km	Lockerer Einrollen und kennenlernen
Montag	Erste Anstiege	100 km	Richtige Trittfrequenz am Berg, essen und trinken
Dienstag	Sa Calobra Optional: Flachetappe	125 km	Krafteinteilung am Berg, Windschatten fahren Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen
Donnerstag	Marathon	130 km	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt. Gelerntes umsetzen
Freitag	Abschluss Etappe	115 km	Neue Bestzeit am Haus Pass möglich? Anschließend Windschatten fahren

# Santa Ponsa Roller



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt	Optional
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)			
Sonntag	Einrollen	80 km	Lockerer Einrollen und kennenlernen	"Wake up Legs" Trittfrequenz Pyramiden
Montag	Erste Anstiege	100 km	Richtige Trittfrequenz am Berg, essen und trinken	Schwellen Intervalle am Berg ( 3x 8min ), Freie Trittfrequenzwahl
Dienstag	Sa Calobra Optional: Flachetappe	125 km	Krafteinteilung am Berg, Windschatten fahren Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung	Fettverbrennungsfokus 20min K3 Kraftausdauer am Anstieg (Trittfrequenz 50-60 U/min), anschließend gleichmäßiger Grundlagenbereich
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen	Genügend Kohlenhydrate und Flüssigkeit zuführen
Donnerstag	Marathon	130 km	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt. Gelerntes umsetzen	"Out of comfortzone Intervalle" am Berg ( 3x 12min ) Sweetspot, Alle 4min Trittfrequenzwechsel 70 & 100 U/min
Freitag	Abschluss Etappe	115 km	Neue Bestzeit am Haus Pass möglich? Anschließend Windschatten fahren	„All Out“ Lockerer Einrollen bis zum Hauspass, dann All Out am Orient. Anschließend lockeres Ausfahren mit belgischer Kreisel.

# Santa Ponsa

## Roller long Distanz



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt	Optional
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)			
Sonntag	Einrollen	90 km	Lockerer Einrollen und kennenlernen	"Wake up Legs" Trittfrequenz Pyramiden
Montag	Erste Anstiege	110 km	Richtige Trittfrequenz am Berg, essen und trinken	Schwellen Intervalle am Berg ( 3x 8min ), Freie Trittfrequenzwahl
Dienstag	Sa Calobra Optional: Flachetappe	130 km	Krafteinteilung am Berg, Windschatten fahren Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung	Fettverbrennungsfokus 20min K3 Kraftausdauer am Anstieg (Trittfrequenz 50-60 U/min), anschließend gleichmäßiger Grundlagenbereich
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen	Genügend Kohlenhydrate und Flüssigkeit zuführen
Donnerstag	Marathon	170 km	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt. Gelerntes umsetzen	"Out of comfortzone Intervalle" am Berg ( 5x 12min ) Sweetspot, Alle 4min Trittfrequenzwechsel 70 & 100 U/min
Freitag	Abschluss Etappe	140 km	Neue Bestzeit am Haus Pass möglich? Anschließend Windschatten fahren	„All Out“ Lockerer Einrollen bis zum Hauspass, dann All Out am Orient. Anschließend lockeres Ausfahren mit belgischer Kreisel.