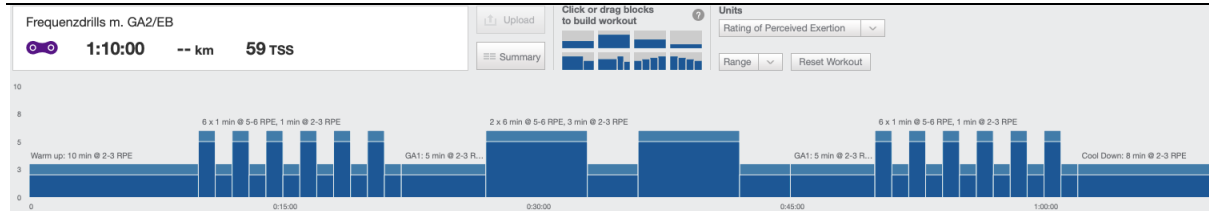


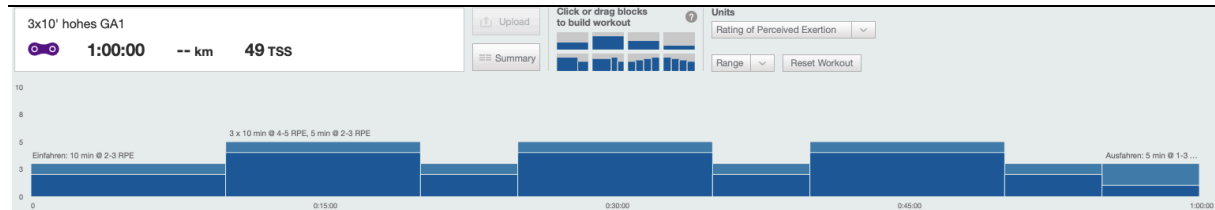
## Fight Covid#19 Trainingsplan nach subjektiven Empfinden



Workout Details: 10min lockeres Einfahren  
 6x2min Frequenzdrill als 1min "on" m. hoher TF  
 1min "off" normale TF alles im GA1/2 Bereich  
 5min GA1 extensiv  
 2x6min als 6min GA2 m. 3min Rekom/GA1  
 5min GA1 extensiv  
 6x2min Frequenzdrill als 1min "on" m. hoher TF  
 1min "off" normale TF  
 auf 70min Ausfahren - siehe Workout Details

1. Warm up  
10 min @ 2-3 RPE
2. Repeat 6 times
  1. Frequenzintervall  
1 min @ 5-6 RPE  
100-110 rpm
  2. Easy  
1 min @ 2-3 RPE  
80-90 rpm
3. GA1  
5 min @ 2-3 RPE
4. Repeat 2 times
  0. GA2/EB  
6 min @ 5-6 RPE  
90-100 rpm
  1. Rekom/GA1  
3 min @ 2-3 RPE
5. GA1  
5 min @ 2-3 RPE
6. Repeat 6 times
  0. Frequenzintervall  
1 min @ 5-6 RPE  
100-110 rpm
  1. Easy  
1 min @ 2-3 RPE  
80-90 rpm
7. Cool Down  
8 min @ 2-3 RPE

## Fight Covid#19 Trainingsplan nach subjektiven Empfinden

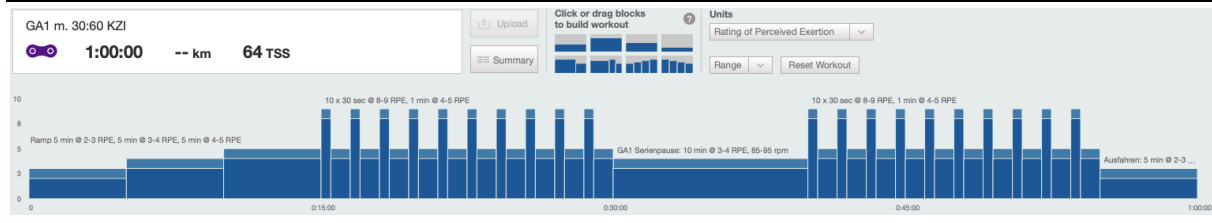


### Workout Details: 10min Einfahren

3x10min oberes GA1 m. TF Variationen zur Verbesserung der Grundlage m. 5min GA1 Serienpause auf 1h Ausfahren

1. Einfahren  
10 min @ 2-3 RPE
2. Repeat 3 times
  1. GA1 high quality  
10 min @ 4-5 RPE  
90-100 rpm
  2. GA1 low  
5 min @ 2-3 RPE  
60-70 rpm
3. Ausfahren  
5 min @ 1-3 RPE

## Fight Covid#19 Trainingsplan nach subjektiven Empfinden



### Workout Details: 15min progressives Einfahren

2x10x30:60 d.h. 30s intensiv m. 60s locker dazw.

10min GA1 Serienpause

auf 1h Ausfahren

1. Ramp up in 3 steps
  1. prog. Einfahren  
5 min @ 2-3 RPE  
80-90 rpm
  2. prog. Einfahren  
5 min @ 3-4 RPE  
85-95 rpm
  3. prog. Einfahren  
5 min @ 4-5 RPE  
90-100 rpm
2. Repeat 10 times
  0. 30" intensiv  
30 sec @ 8-9 RPE  
90-100 rpm
  1. 60" locker Spinning  
1 min @ 4-5 RPE
3. GA1 Serienpause  
10 min @ 3-4 RPE  
85-95 rpm
4. Repeat 10 times
  0. 30" intensiv  
30 sec @ 8-9 RPE  
90-100 rpm
  1. 60" locker Spinning  
1 min @ 4-5 RPE
5. Ausfahren  
5 min @ 2-3 RPE  
85-95 rpm