

Indoorvelo & Bike Training Workout 13

Woche 5 -1 Mittel-Streng

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'

40 Minuten (inkl 8 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).
2 Serien	2' (Minuten) sitzen einfach
	1' sitzen mittel- streng (Watt/Gang)
	1' sitzen einfach
	2' stehen mittel- streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
	1' sitzen mittel- streng (Watt/Gang)
	1' sitzen einfach
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

Indoorvelo & Bike Training Workout 14

Woche 5 -2 Streng

Warmup 10', Workout 2x12', Cooldown 8'

40 Minuten (inkl 12 Minuten streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
2 Serien	3' Aeroposition	mittel	(Höhe Trittfrequenz)
	3' sitzen einfach		
	2' stehen	streng	(Watt/Gang)
	2' sitzen einfach		
	1' Aeroposition	mittel	(Höhe Trittfrequenz)
	1' sitzen einfach		
Cooldown	6' Minuten frei + Dehnen		

Indoorvelo & Bike Training Workout 15



Woche 5 -3 Outdoor

60' Minuten Outdoor Bike Berg Strecke mit Höhenmeter + Dehnen

Persönliche Feedback

Wo warst du?

Wie war das Wetter?

Wie Fit warst du?

Wie lang und weit ist diese Streck?

Wieviel Höhenmeter?

Indoorvelo & Bike Training Workout 16

Woche 6 -1 Mittel-Streng

Warmup 10', Workout 3x10', Cooldown 10'

50 Minuten (inkl 12 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
3 Serien	2' (Minuten) sitzen einfach		
	1' sitzen	mittel	(Höhe Trittfrequenz)
	1' sitzen einfach		
	2' stehen	streng	(Watt/Gang)
	2' sitzen einfach		
	1' sitzen	mittel	(Höhe Trittfrequenz)
	1' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

Indoorvelo & Bike Training Workout 17

Woche 6 -2 Streng

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'

40 Minuten (inkl 10 Minuten streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
2 Serien	2' Aeroposition	mittel	(Höhe Trittfrequenz)
	2' sitzen einfach		
	1' stehen	streng	(Watt/Gang)
	1' sitzen einfach		
	2' Aeroposition	streng	(Watt/Gang)
	2' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

Indoorvelo & Bike Training Workout 18



Woche 6 -3 Outdoor

80' Min. Outdoor **Bike Waldweg/Wald** auch mit **Fahrspiel** + Dehnen
Locker starten dann 6'Tempo, 4'Ruhiger, 8'T, 4'R, 8'T, 4'R, 6'T und weiter fahren

Persönliche Feedback

Wo warst du?

Wie war das Wetter?

Wie Fit warst du?

Wie lang und weit ist diese Streck?

Wieviel Höhenmeter?

Indoorvelo & Bike Training Workout 19

Woche 7 -1 Mittel-Streng

Warmup 10', Workout 4x10', Cooldown 10'

60 Minuten (inkl 20 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).
4 Serien	1' (Minuten) sitzen einfach
	2' sitzen mittel-streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
	1' stehen mittel-streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
	2' Aeroposition mittel-streng (Watt/Gang)
	2' sitzen einfach
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen

Indoorvelo & Bike Training Workout 20

Woche 7 -2 Streng

Warmup 10', Workout 2x14', Cooldown 12'

50 Minuten (inkl 14 Minuten streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
2 Serien	3' Aeroposition	mittel	(Höhe Trittfrequenz)
	3' sitzen einfach		
	2' stehen	streng	(Watt/Gang)
	2' sitzen einfach		
	2' Aeroposition	streng	(Höhe Trittfrequenz)
	2' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

Indoorvelo & Bike Training Workout 21



Woche 7 -3 Outdoor

90' Minuten Outdoor **Bike Berg Strecke** evt mit Technik Teil + Dehnen

Persönliche Feedback

Wo warst du?

Wie war das Wetter?

Wie Fit warst du?

Wie lang und weit ist diese Streck?

Wieviele Höhenmeter?

Indoorvelo & Bike Training Workout 22

Woche 8 -1 Mittel-Streng

Warmup 10', Workout 3x11', Cooldown 7'

50 Minuten (inkl 15 Minuten mittel-streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
3 Serien	1' (Minuten) sitzen einfach		
	2' sitzen	mittel-streng	(Höhe Trittfrequenz)
	2' sitzen einfach		
	1' stehen	mittel-streng	(Watt /Gang)
	1' sitzen einfach		
	2' sitzen	mittel-streng	(Höhe Trittfrequenz)
	2' sitzen einfach		
Cooldown	7' Minuten frei + Dehnen		

Indoorvelo & Bike Training Workout 23

Woche 8 -2 Streng

Warmup 10', Workout 2x10', Cooldown 10'

40 Minuten (inkl 10 Minuten streng)

Warmup	10' Minuten (2' Pedalendruck, 2' Pedal Hinterziehen, 1' Einbeine treten, 1' zweitebeine treten).		
2 Serien	2' Aeroposition	mittel	(Höhe Trittfrequenz)
	2' sitzen einfach		
	1' stehen	streng	(Watt/Gang)
	1' sitzen einfach		
	2' Aeroposition	mittel	(Watt/Gang)
	2' sitzen einfach		
Cooldown	10' Minuten frei + Dehnen		

Indoorvelo & Bike Training Workout 24



Woche 8 -3 Outdoor

60' Min. Outdoor Bike Waldweg/Wald auch mit **Fahrspiel** + Dehnen
Locker starten dann 4'Tempo, 3'Ruhiger, 6'T, 4'R, 6'T, 3'R, 4'T und weiter fahren

Persönliche Feedback

Wo warst du?

Wie war das Wetter?

Wie Fit warst du?

Wie lang und weit ist diese Streck?

Wieviele Höhenmeter?
