

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	5 km langsamer DL 70% der HF max.	Krafttraining	5 km langsamer DL 75 % der HF max.	Ruhetag	7 km lockerer DL 80% der HF max.	2h Radfahren 65% der HF max.	8 km langsamer DL 70 % der HF max.
Woche 2	Krafttraining	8 km langsamer DL 75% der HF max.	Ruhetag	8 km lockerer DL 80% der HF max.	Ruhetag	1h Schwimmen 65% der HF max.	12 km langsamer DL 70% der HF max.
Woche 3	Krafttraining	10 km langsamer DL 75% der HF max.	Ruhetag	1-2-2-1 km Fahrtspiel 80% der HF max.	2 h Radfahren 65% der HF max.	Ruhetag	12 km langsamer DL 75% der HF max.
Woche 4	Ruhetag	Krafttraining	Ruhetag	6 km lockerer DL 80% der HF max.	2 h Radfahren 65% der HF max.	Ruhetag	10 – km Wettkampftem po 90% der HF max.
Woche 5	2h Radfahren 65% der HF	Ruhetag	12 km langsamer DL	Krafttraining	1-2-1 km Fahrtspiel 85% der HF	Ruhetag	14 km langsamer DL 70% der HF