

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Rad 1	Rad 2	Rad 3	Rad 4	Rad 5	ATHLETIK
			GA1 lang	GA2	WSA	K2/K3	GA1	
8		1	GA1 2-3 h	GA2 ca. 2 h 4 x 5 min		GA1 mit K2 ca. 2 h 1 x 6 Antritte	GA1 ca. 2 h	1 x Rumpf
9		2	GA1 2-3 h	GA2 ca. 2 h 5 x 5 min		GA1 mit K2 ca. 2 h 1 x 8 Antritte	GA1 ca. 2 h	1 x Rumpf
10		3	GA1 2-3 h	GA2 ca. 2 h 6 x 5 min		GA1 mit K2 ca. 2 h 1 x 10 Antritte	GA1 ca. 2 h	1 x Rumpf
11			GA1 2-3 h	GA1 ca. 2 h		GA1 ca. 2 h	GA1 ca. 2 h	1 x Rumpf
12		1	GA1 3-4 h	GA2 ca. 2-3 h 5 x 5 min	WSA ca. 2-3 h 3 x 3 min	GA1 mit K2 ca. 2-3 h 1 x 8 Antritte	GA1 ca. 2-3 h	1 x Rumpf
13		2	GA1 3-4 h	GA2 ca. 2-3 h 6 x 5 min	WSA ca. 2-3 h 3 x 4 min	GA1 mit K2 ca. 2-3 h 1 x 10 Antritte	GA1 ca. 2-3 h	1 x Rumpf
14		3	GA1 3-4 h	GA2 ca. 2-3 h 7 x 5 min	WSA ca. 2-3 h 3 x 5 min	GA1 mit K2 ca. 2-3 h 1 x 12 Antritte	GA1 ca. 2-3 h	1 x Rumpf
15	Wettkampf 41 km Prio 1 Sonntag		GA1 2-3 h Mo/Di	GA2 ca. 2 h 3 x 5 min Mi	Rennen	GA1 mit K2 ca. 1 h 1 x 6 Antritte Do/Fr		

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Rad 1	Rad 2	Rad 3	Rad 4	Rad 5	ATHLETIK
			GA1 lang	GA2	WSA	K2/K3	GA1	
16		1	GA1 3-4 h	GA2 ca. 2-3 h 6 x 5 min	WSA ca. 2-3 h 3 x 4 min	GA1 mit K2 ca. 2-3 h 2 x 5 Antritte	GA1 ca. 2-3 h	1 x Rumpf
17		2	GA1 3-5 h	GA2 ca. 2-3 h 7 x 5 min	WSA ca. 2-3 h 3 x 5 min	GA1 mit K2 ca. 2-3 h 2 x 6 Antritte	GA1 ca. 2-3 h	1 x Rumpf
18	Wettkampf 1,1 km Prio 3 Sonntag	3	GA1 3-4 h	GA2 ca. 2 h 8 x 5 min	Rennen	GA1 mit K2 ca. 2 h 2 x 7 Antritte	GA1 ca. 2-3 h	1 x Rumpf
19			GA1 2-3 h	GA1 ca. 2 h		GA1 ca. 2 h	GA1 ca. 2 h	1 x Rumpf
20	Wettkampf 1 h Prio 1 Samstag	Wk	GA1 2 h Mo	GA2 ca. 2 h 3 x 5 min Di	Rennen	GA1 mit K2 ca. 1 h 1 x 6 Antritte Mi/Do	GA1 ca. 1-2 h So	
21	Wettkampf 40 km Prio 1 Sonntag	Wk	GA1 2-3 h Mo/Di	GA2 ca. 2 h 3 x 5 min Mi	Rennen	GA1 mit K2 ca. 1 h 1 x 6 Antritte Do/Fr		
22			GA1 2-3 h	GA1 ca. 2 h		GA1 ca. 2 h	GA1 ca. 2 h	1 x Rumpf
23		1	GA1 3-5 h	GA2 ca. 2-3 h 2 x 10 min	WSA ca. 2-3 h 4 x 4 min	GA1 mit K2 ca. 2-3 h 2 x 6 Antritte	GA1 ca. 2-3 h	1 x Rumpf

Kalenderwoche	Wettkampf	Periodisierung	Rad 1	Rad 2	Rad 3	Rad 4	Rad 5	ATHLETIK
			GA1 lang	GA2	WSA	K2/K3	GA1	
24	Wettkampf 10 km Prio 1 Samstag	2	GA1	GA2	Rennen	GA1 mit K2	GA1	1 x Rumpf
			3-5 h	ca. 2-3 h		ca. 2-3	ca. 2-3 h	
			So	3 x 10 min		2 x 7 Antritte	Mo	
				Di		Mi		
25		3	GA1	GA2	WSA	GA1 mit K2	GA1	1 x Rumpf
			3-5 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	
				4 x 10 min	4 x 6 min	2 x 8 Antritte		
26	Wettkampf 20 km Prio 3 Sonntag		GA1	GA2	Rennen		GA1	
			2-3 h	ca. 2-3 h			ca. 1-2 h	
			Mo/Di	3 x 5 min			Do/Fr	
				Mi				
27		1	GA1	GA2	WSA	GA1 mit K3	GA1	1 x Rumpf
			3-5 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	
				3 x 10 min	5 x 4 min	4 x 15 min		
28		2	GA1	GA2	WSA	GA1 mit K3	GA1	1 x Rumpf
			4-5 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	
				4 x 10 min	5 x 5 min	3 x 20 min		
29		3	GA1	GA2	WSA	GA1 mit K3	GA1	1 x Rumpf
			5 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h	
				5 x 10 min	5 x 6 min	2 x 30 min		
30		Tap	GA1	GA2	GA1	GA1 mit K3		1 x Rumpf
			3-4 h	ca. 2 h	ca. 2-3 h	ca. 2-3 h		
				2 x 15 min		1 x 30 min		
31	Wettkampf 24 h Prio 3 Sa/So	Wk	GA1	GA2	Rennen			
			2 h	ca. 2 h				
			Mo	3 x 5 min				
				Di				

