

Grundlagen Training // 5x 4' 75%, 2' 65%

0:50:00 -- km **40 TSS**

Upload Analyze

	Planned	Completed	Unit
Duration	0:50:00		h:m:s
Distance			km
Average Speed			kph
Calories			kcal
Elevation Gain			m
TSS	40		TSS
IF	0.66		IF
Normalized Power			W
Work			kJ

Heart Rate: Min Avg Max bpm

Automatically calculate planned values

Delete Cancel Save Save & Close

Description

Grundlagentraining: relativ niedrige Intensität. Ziel der Einheit ist es möglichst viel Zeit in der Zone 2 / Grundlagenausdauer zu verbringen.

Dies bildet das Fundament für spätere schneller Intervalleinheiten.

Pre-activity comments

Workout Details

1. Warm up

Grundlagentraining: relativ niedrige Intensität.

Das Grundlagentraining bildet die Basis für spätere schnellere und intensivere Einheiten.

Ca. 90 % der gesamten Trainingszeit sollte in dem Bereich GA1 / Zone 2 absolviert werden.

Workout Details

- Warm up**
10 min @ 55-65 % of Maximum Heart Rate
- Repeat 5 times**
 - Hard**
4 min @ 75 % of Maximum Heart Rate
 - Easy**
2 min @ 65 % of Maximum Heart Rate
- Cool Down**
10 min @ 55-65 % of Maximum Heart Rate

