

<b>Bike/Velo Niveau fortgeschrittener Biker/Velofahrer</b>				
	<b>Overlaod</b>		<b>Tapering</b>	
	<b>3 Wochen vor Gigathlon</b>	<b>2 Wochen vor Gigathlon</b>	<b>1 Woche vor Gigathlon</b>	<b>Gigathlonwoche</b>
<b>Einheit 1</b>	<b>Trittfrequenz (80'):</b> 20' Einfahren locker 3 x 5' mittel-schnell Kraftausdauer mit tiefer Trittfrequenz (50-70 rpm) Pause ca. 3' locker nach Gefühl 15' hohe Trittfrequenz locker  15' Ausfahren locker	<b>Bergfahrt (113'):</b> 20' Einfahren locker flach 3x 10' mittel-schnell am Berg Pause 3' locker nach Gefühl 4x 4' mittel am Berg Pause 4' locker nach Gefühl 5x 1' schnell mit hoher am Berg, mit hoher Trittfrequenz (>110 rpm) Pause 1' locker nach Gefühl 20' Ausfahren locker flach	<b>Intervall am Berg (52'):</b> 20' Warm up (locker) 3' mittel und dann direkt 4x2' schnell bis voll am Berg Pause: 2' (locker) 15' Ausfahren (sehr locker)	<b>Intervall(46'):</b> 20' Warm up (locker) 2' mittel und dann direkt 3x90" schnell bis voll am Berg Pause: 2' (locker) 15' Ausfahren (sehr locker)
<b>Einheit 2</b>	<b>Grundlagenausdauer (150'):</b>  15' Einfahren sehr locker 120' Hauptteil locker 15' Ausfahren sehr locker	<b>Grundlagenausdauer (180'):</b>  15' Einfahren sehr locker 150' Hauptteil locker 15' Ausfahren sehr locker	<b>Grundlagenausdauer (100'):</b>  15' Einfahren sehr locker 70' Hauptteil locker 15' Ausfahren sehr locker	<b>Letzte Einheit (50'):</b> 15' Einfahren locker 2x 5' Wettkampftempo Pause: 10' 15' Ausfahren sehr locker
<b>Einheit 3</b>	<b>Fahrt mit Tempo (112'):</b> 15' Einfahren locker 6x 1' mittel- schnell mit hoher Trittfrequenz (rpm 110) - 1' locker (mit rpm 90) 70' locker, darin eingebaut 5x 5' mittel 15' Ausfahren locker	<b>Intervall am Berg (68'):</b> 20' Warm up (locker) 3' mittel und dann direkt 4x4' schnell bis voll am Berg Pause: 3' (locker) 20' Ausfahren (sehr locker)	<b>Lockere Fahrt (70'):</b> 70' lockere Fahrt bei variierenden Trittfrequenzen	keine 3. Einheit
<b>Tipp</b>	Der Biker wählt gezielt bei den Pausen technische Abfahrten.			