

Alcudia Genießer



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)		
Sonntag	Einrollen	70 km 520 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen
Montag	Erste Hügel	87 km 560 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg
Dienstag	Randa Optional: Flachetappe	87 km 810 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren lernen Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen
Donnerstag	Marathon	113 km 1170 hm	Windschatten fahren bis zum Anstieg. Krafteinteilung am Berg (Orient). Essen und trinken während der Fahrt. Gelerntes umsetzen
Freitag	Cap Fomentor	87 km 1270 hm	Körperlich schwerste Etappe. Wohlfühltempo finden und Essen und Trinken! Gemütliches Tempo im Flachen nach Hause

Alcudia


Genießer long Distanz



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)		
Sonntag	Einrollen	81 km 720 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen
Montag	Randa	120 km 1310 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg. Essen und trinken!
Dienstag	Anstiege Optional: Flachetappe	124 km 1700 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren lernen Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen
Donnerstag	Marathon (Puig Major)	143 km 2050 hm	Krafteinteilung am langen Anstieg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren auf dem Rückweg
Freitag	Cap Fomentor	111 km 2400 hm	Körperlich schwerste Etappe. Wohlfühltempo finden und Essen und Trinken! Gemütliches Tempo im Flachen nach Hause

Alcudia Roller




Tag	Etappe	Distanz	Inhalt	Optional
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)			
Sonntag	Einrollen	81 km 720 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen	"Wake up Legs" Trittfrequenz Pyramiden
Montag	Randa	120 km 1310 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg. Essen und trinken!	Schwellen Intervalle am Berg (3x 8min), Freie Trittfrequenzwahl
Dienstag	Anstiege Optional: Flachetappe	124 km 1700 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren auf dem Rückweg Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung	Fettverbrennungsfokus 2x 20min K3 Kraftausdauer am Anstieg (Trittfrequenz 50-60 U/min), anschließend gleichmäßiger Grundlagenbereich
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen	Genügend Kohlenhydrate und Flüssigkeit zuführen
Donnerstag	Marathon (Puig Major)	143 km 2050 hm	Krafteinteilung am langen Anstieg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren auf dem Rückweg	"Bergintervalle Sitzen/Wiegetritt" Am Berg bewusst sitzend und Wiegetritt abwechseln (5min Sitzen gefolgt von 1min Wiegetritt abwechselnd mit freier Trittfrequenzwahl). Lockerer Ausfahren mit optionalem belgischer Kreisel.
Freitag	Cap Fomentor	111 km 2400 hm	Körperlich schwerste Etappe. Wohlfühltempo finden und Essen und Trinken! Gemütliches Tempo im Flachen nach Hause	Fettverbrennungsfokus Lockerer Einrollen und bewusst zurückhalten bis zum Anstieg. Dann niedrige Trittfrequenz am Anstieg. (G2/K3 Belastung unterhalb der Schwelle) Anschließend lockerer Ausfahren nach Hause.

Alcudia

Roller long Distanz



Tag	Etappe	Distanz	Inhalt	Optional
Samstag	Optional: INSCYD- Leistungsdiagnostik auf der Rolle (Powermeter kann dafür geliehen werden)			
Sonntag	Einrollen	94 km 820 hm	Lockerer Einrollen und kennenlernen	"Wake up Legs" Trittfrequenz Pyramiden
Montag	Randa	136 km 1520 hm	Richtige Trittfrequenz am Berg. Essen und trinken!	Schwellen Intervalle am Berg (3x 8-12min), Freie Trittfrequenzwahl
Dienstag	Anstiege Optional: Flachetappe	132 km 2410 hm	Krafteinteilung am Berg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren vor dem Anstieg und auf dem Rückweg Optional: Gleichmäßige Flachetappe mit dem Fokus auf Fettverbrennung	<i>Fettverbrennungsfokus</i> 2x20-25min K3 Kraftausdauer am Anstieg (Trittfrequenz 50-60 U/min und 10-20min G1 Pause dazwischen mit freier Trittfrequenzwahl), anschließend gleichmäßiger lockerer Grundlagenbereich nach Hause
Mittwoch	Ruhetag		maximal eine lockere Fahrt ins Café zu Kaffee & Kuchen. Regenerieren für morgen	Genügend Kohlenhydrate und Flüssigkeit zuführen
Donnerstag	Marathon (Puig Major)	166 km 2940 hm	Krafteinteilung am langen Anstieg. Essen und trinken während der Fahrt & Windschatten fahren auf dem Rückweg	"Bergintervalle Sitzen/Wiegetritt" Am Berg bewusst sitzend und Wiegetritt abwechslern (5min Sitzen gefolgt von 1min Wiegetritt abwechselnd mit freier Trittfrequenzwahl). Lockeres Ausfahren mit optionalem belgischer Kreisel
Freitag	Cap Fomentor	145 km 2600 hm	Körperlich schwerste Etappe. Wohlfühltempo finden und Essen und Trinken! Gemütliches Tempo im Flachen und der ersten Hälfte	Fettverbrennungsfokus Lockerer Einrollen und bewusst zurückhalten bis zum Anstieg. Dann niedrige Trittfrequenz am Anstieg. (G2/K3 Belastung unterhalb der Schwelle) Anschließend lockeres Ausfahren nach Hause.