

Wochentag	Zone 1ext	Zone 1int	Zone 2		Zone 3ext		Zone 3 int 30/15	
	min	min	sets	min	sets	min	sets	reps
1								
2	45						2	6
3	30		3	10				
4	20	70						
5								
6	20	80					2	6
7	90							
8								
9	50						2	6
10	30		3	12				
11	20	80						
12								
13	20	90					2	6
14	90	20						
15								
16	45				6	5		
17	30						1	5
18	20	70						
19								
20	20	80			8	5		
21	90							
22								
23	45						1	5
24								
25	20	70						
26								
27	20	80						
28								
29								
30	45				5	6		
31	30	40						
32	20	70						
33								
34	40				5	8		
35	30	80						
36								
37	45						3	6
38	45							
39	45						3	5
40								
41	60						3	6
42	90	60						
43								
44	45						3	7
45	45							
46	45						3	5
47								
48	60						3	7
49	90	60						
50								
51								
52	45				3	5		
53								
54	20	70					1	5
55								
56	20	80						

TREK

 **VAUDE**