

Testtraining

https://www.runners-community.de/?rx_training_link=4492

Kategorie: VO2-Max

Testeinheitv Testeinheit Testeinheit Testeinheit Testeinheit Testeinheit

Trainingstage: Montag, Donnerstag, Sonntag

Montag

01. Testeinheit

Testeinheit Testeinheit Testeinheit

Distanz: 42.2 km | Geschwindigkeit: 5:45 | Dauer: 40min | Pause danach: 1min