

Gran Canaria 2025 - 500km, 10 100m up

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	4	5	6	7	8	9	10	11
Dystans, przewyższenie	47km, 550m przewyższeń	opcja 1) 65km, 1100m opcja 2) 110km, 2200m	100km, 2700m przewyższeń	dzień wolny/przejazdka (możliwość zmiany w zależności od pogody)	90km, 1740m przewyższeń	107km, 2060m przewyższeń	88km, 1930m	WYLOT
Typ treningu	wprowadzenie	wyt. tlenowa + sweet spot/ftp na podjeździe	epic ride Pico de Las Nieves (1912m n.p.m.)		wyt. mięśniowa na podjazdach	wyt. mięśniowa na podjazdach	góry Sweet Spot (88-94% FTP)	
Czas jazdy	2h	2,5h lub 4,5-5h	4,5-5,5h		4-4,5h	4-4,5h	4-5h	
Przerwy na kawę/jedzenie	na końcu treningu na wybrzeżu	Playa de Mogan lub na końcu treningu na wybrzeżu	na końcu treningu na wybrzeżu		56. kilometr Santa Lucia	na końcu treningu na wybrzeżu	na końcu treningu na wybrzeżu	
Teren	pagórkowaty	płasko + podjazd Soria 8km, 8%	góry		góry	góry	góry	
TRASA	https://www.strava.com/routes/3169626802276592916	https://www.strava.com/routes/31696315769230785	https://www.strava.com/routes/31696274040900575		https://www.strava.com/routes/3169632999091014466	https://www.strava.com/routes/3169635255154874	https://www.strava.com/routes/316961523727034924	
godzina wyjazdu	16:30	11:00	10:30		10:30	10:30	10:30	

Uwaga: plan może ulec zmianie, w szczególności ze względu na warunki pogodowe