

Calpe 2025

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	22	23	24	25	26	27	28	29
Dystans, przewyższenie	1/2: 77km, 1000m Romantyczna: 43km, 580m	1/2: 100km, 1750m Romantyczna: 66km, 1250m	1/2: Calpe Vall d'Ebo 118km, 2160m Romantyczna: 64km, 800m		1/2: 126km, 2400m Romantyczna: 62km, 1000m	1/2: Col de Rates + 2.0 + Bernia, 103km, 2400m Romantyczna: 60km, 950m	1/2: Val di Lugar 76km, 1300m Romantyczna: 77km, 1000m	
Typ treningu	wprowadzenie + wyt. siłowa pod górę	góry Sweet Spot (88-94% FTP) + płaski teren SZYBKOŚĆ	góry Sweet Spot (88-94% FTP)		epic ride	epic ride	góry Sweet Spot (88-94% FTP) + płaski teren SZYBKOŚĆ	
Czas jazdy	2,5-3h	2,5-3h	5h		5h	4,5h	3h	
Przerwy na kawę/jedzenie	na końcu treningu	tak	1 (Vall de Laguar 77km.)	dzień wolny/przejazdka (możliwość zmiany w zależności od pogody)	tak	tak	tak	wylot
Teren	górkę 2-5km + płasko	góry 6-8km	góry		góry	góry	góry 6-8km	
Trasa Strava - grupa 1 i 2	https://www.strava.com/routes/2938370104142416574	https://www.strava.com/routes/2938373295247335102	https://www.strava.com/routes/293838592382673117		https://www.strava.com/routes/30674814896717309	https://www.strava.com/routes/30678003111581058	https://www.strava.com/routes/3068105104690872	
Trasa Strava - grupa romantyczna	https://www.strava.com/routes/3067081164598180488	https://www.strava.com/routes/3068117510743556570	https://www.strava.com/routes/29383811696519688		https://www.strava.com/routes/30681181346363708	https://www.strava.com/routes/30684804201280511	https://www.strava.com/routes/2938370104142416	
godzina wyjazdu	11:00	12:45	10:30		10:30	10:30	11:00	
19:30-22:00	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja

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