

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 1 = 31.10-02.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		pvo2max Test und	Blocktraining	Vorbereitung auf das Blocktraining mit pvo2max Test		3,5-5.5h	
	t(Min)						
Montag							
	t(Min)						
Dienstag							
	t(Min)						
Mittwoch							
	t(Min)						
Donnerstag							
	t(Min)	Test					
Freitag	30'	pvo2maxtest					
	t(Min)	LIT					
Samstag	60'	1-2h 55-60% FTP					
	t(Min)	LIT					
Sonntag	120'	2-3h 60-65% FTP					