

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 11 = 05.01.-11.01.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		LIT	Blocktraining	LIT Volumen		12h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Intervallen					
Dienstag	150'	2x(15'' 100% / 105'' 75% FTP) 8' locker	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT mit Intervallen					
Donnerstag	150'	2x(15'' 100% / 105'' 75% FTP) 8' locker	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Intervallen					
Samstag	180'	3x(3x(20'' 200% / 4' 60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	LIT					
Sonntag	240'	60%-65% FTP					