

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 12 = 12.01.-18.01.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		LIT	Blocktraining	LIT		10h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprint					
Dienstag	120'	2x(3x( 30'' allout))	plus ein/ausfahren mit 60% FTP				
	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 3x20'					
Samstag	150'	3x(20' 78% / 5' 60%)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	LIT					
Sonntag	180'	60%-65% FTP					