

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 13 = 19.01.-26.01.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		MIT	Blocktraining	MIT		7,15h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Dienstag	90'	55-60% FTP	aktive Erholung	kann auch aus- gelassen werden			
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Donnerstag	90'	4x (10' - 92% / 5' - 60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Samstag	150'	60-65% FTP	2-3h				
	t(Min)	MIT Intervalle					
Sonntag	105'	3x (15' - 92% / 5' - 60%) FTP	plus ein/ausfahren				