

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 17 = 16.02.-22.02.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		LIT	Blocktraining	LIT		10,50h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT Fast Start					
Dienstag	105'	4x(90''/ 4,5'/3' - 120/105/55% FTP)	plus ein- ausfahren				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT 2x30' MIT					
Donnerstag	135'	30' 60% ,30' 78% 15' 60% ,30m 78% 30' 60%					
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Samstag	180'	3x(30'' 200%, 4' 60%)	ein/ausfahren/Mitte teile mit 60%				
	t(Min)	LIT					
Sonntag	180'	60-65% FTP					