

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 2 = 03.11-9.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		LIT	Blocktraining	Entwicklung der aeroben Basis		9h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Dienstag	120'	2x(15``/4'/15``) pro h	Sprints ohne ERG				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT mit lvs					
Donnerstag	90	40x(80``/ 20``) 80/60%					
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Samstag	180'	2x(15``/4'/15``) pro h	Sprints ohne ERG.				
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	150'	2x(15"-100%/105``- 75%)	zwischen den IV's 8 Minuten Pause 60%				