

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 20 = 09.03.- 15.03.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		LIT / Taper	Blocktraining	Testwoche		5,30h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Dienstag	90'	55-60% FTP					
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	TAPER					
Donnerstag	60'	2x(5' / 5' - 90/60% FTP) + 3x(1' / 2' - 106/60% FTP)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	pvo2maxtest					
Freitag	30'	Start mit 100Watt, alle 12Sek Steigerung um 5 Watt	bis zum Abbruch				
	t(Min)						
Samstag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Sonntag	150'	60-65% FTP	2-3h				