

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 3 = 17.11.-23.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		MIT	Blocktraining	Viel Volumen im MIT Bereich anhäufen, Load pro Tag ca 65, Woche ca 440-480 Bitte bedenkt aber, dass wir erst am Anfang des Programms sind und uns noch steigern wollen	70% pvo2max 85-90% FTP. Wem der Load zu wenig ist, kann zusätzlich 30-60' am Ende der Einheit mit 40-45% pvo2max fahren oder eine zusätzliche MIT Einheit	7h TSS ca 65 pro Tag, Woche ca 440-480	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Dienstag	90'	4x(8'90%, 4'55%)					
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Donnerstag	90'	40x(40''/20''- 80/60%)					
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT Leiter					
Samstag	120'	12/10/8/10/12' mit 88/90/92/90/88%	5' locker zwischen den Intervallen				
	t(Min)	MIT Intervalle					
Sonntag	120'	4x10' mit 90%	5' locker zwischen den Intervallen, Intervalle in der letzten h				