

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 4 = 17.11.-23.11.	Zeit in Min	Phase - HIT	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		Die Wattzahlen sind hier nur Richtlinien. Ziel ist es, eine Intensität zu finden, die man über alle Intervalle schafft, es muss hart sein, aber machbar. Wenn Du die Wattzahl in 2 Einheiten nacheinander geschafft hast, kannst Du um 5W erhöhen.	Blocktraining	V02max steigern. Bitte bedenkt, dass wir erst am Anfang des Programms sind und uns noch steigern wollen. Wem die LIT am Do zu lang ist, kann mit Sa tauschen	Wem der Load zu wenig ist, kann zusätzlich 30-60' lockeres LIT am Ende der Einheit mit 40-45% pvo2max fahren oder eine zusätzliche MIT Einheit	6,15h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Dienstag	90'	4x6' 108% FTP Intervalle	3' 55% FTP zwischen den Intervallen				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Donnerstag	105'	2x30 (80%/60% FTP) Intervalle	5' 60% FTP zwischen den Intervallen				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Samstag	90'	5x6' 108% FTP Intervalle	3' 55% FTP zwischen den Intervallen				
	t(Min)	HIT Intervalle					
Sonntag	85'	3x (8x (40''/20'' - 120%/60%))	5' 55% FTP zwischen den Intervallen				