

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 5 = 24.11.-30.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		Regeneration	Blocktraining	Erholung		8:15h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Dienstag	90'	60% FTP	Locker rollen, aktive Erholung				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	MIT mit Intervallen					
Donnerstag	90'	Einrollen 30'@60% FTP	Intervalle 4x8'@90% FTP mit 4 Min @55% FTP Intervallpause	Ausrollen 12'@60% FTP			
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Intervallen					
Samstag	135'	Einrollen 5'50%,5'60% FTP, 2x 30x 40''20''mit 80/60%	ausrollen mit 20'65% 5' 55%				
	t(Min)	LIT					
Sonntag	150'	60-65% FTP	2-3 h Locker rollen				