

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 6 = 01.11.-07.12.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		MIT	Blocktraining	Viel Volumen im MIT Bereich anhäufen		7h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Dienstag	105'	4x(12' 92% / 5' 60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Donnerstag	90'	5x(6' 108% / 3' 55%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT Leiter					
Samstag	120'	10/15/20/20' mit 92/88/84/80% FTP	5' 60% zwischen den Intervallen plus ein/ausfahren				
	t(Min)	MIT Intervalle					
Sonntag	105'	4x(12' 92% / 5' 60%) FTP	plus ein/ausfahren				