

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 9 = 22.12.-28.12.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		MIT	Blocktraining	MIT Intervalle		7h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Dienstag	105'	3x(15' 92% / 5' 60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT Sprints					
Donnerstag	120'	2x(3x(30'' 200% / 4m 60%)) FTP	plus ein/ausfahren und Mittelteil				
	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)	HIT Over / Under					
Sonntag	105'	3x(4x(2' 95% / 30'' 120% / 5' 60%))FTP	plus ein/ausfahren				