Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 1 = 26.10.-01-11.	**Zeit in Min**	**Phase**	**Methode**	**Primärziel**		**Volumen**	
Team A		**pvo2max Test und**	**Blocktraining**	**Vorbereitung auf das Blocktraining mit pvo2max Test**		**3,5-4.5h**	
	t(Min)						
Montag							
	t(Min)						
Dienstag							
	t(Min)						
Mittwoch							
	t(Min)						
Donnerstag							
	t(Min)	Test					
Freitag	30	pvo2maxtest					
	t(Min)	LIT					
Samstag	60-120	1-2h 55-60% FTP					
	t(Min)	LIT					
Sonntag	120-180	2-3h 60-65% FTP					