Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 2 = 02.11-8.11.	**Zeit in Min**	**Phase**	**Methode**	**Primärziel**		**Volumen**	
Team A		**LIT**	**Blocktraining**	**Entwicklung der aeroben Basis**		**8h**	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT mit TF Variation					
Dienstag	120´	4 Intervalle mit niedriger/höherer	Trittfrequenz 10-15 unter über	Wohlfühl TF			
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT mit 6 Sprints					
Donnerstag	120	6 x 8s(200-300%) zum Ende hin	mit 3Min locker				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Samstag	120	4x5Min höhere TF	10 höher als gewöhnlich				
	t(Min)	LIT mit 6 Sprints					
Sonntag	120	6 x 8s(200-300%) zum Ende hin	mit 3Min locker				