Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 4 = 16.11.-22.11.	**Zeit in Min**	**Phase**	**Methode**	**Primärziel**		**Volumen**	
Team A		**HIT, die Prozentzahlen beziehen sich immer auf die FTP**	**Blocktraining**			**8:30h**	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Dienstag	90´	3x(13x(30´´115-125% / 15´´60%) 5´55-65%)	plus ein /ausfahren mit 55-65%				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	MIT 4x12					
Donnerstag	120´	2x (12´ 88-94% / 5´ 55-65%) 5´ 55-65% 2x (12´ 88-94% / 5´ 55-65%)	plus ein /ausfahren mit 55-65%				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT 4x10					
Samstag	120´	20m 88-94% 5m 55-65% 15m 88-94% 3m45s 55-65% 10m 88-94% 2m30s 55-65% 8m 88-94% 2m 55-65%	plus ein /ausfahren mit 55-65%				
	t(Min)	GA					
Sonntag	180´	4x (10´ 88-94% / 2m´55-65%)	plus ein /ausfahren mit 55-65%				