Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 5 = 23.11.-29.11.	**Zeit in Min**	**Phase**	**Methode**	**Primärziel**		**Volumen**	
Team A		**GA, die Prozentzahlen beziehen sich immer auf die FTP**	**Blocktraining**			**9:00h**	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	GA					
Dienstag	120´	120´ 55-68%					
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	MIT 4x8					
Donnerstag	120´	4x (8m 88-94% 2m 55-65%)	plus ein /ausfahren mit 55-65%				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT 3x15					
Samstag	120´	3x (15´ 75-79% / 5´ 55-65% (118-139w)	plus ein /ausfahren mit 55-65%				
	t(Min)	GA					
Sonntag	180´	180´ 55-68%					