

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 10 = 29.12.-04.01.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		HIT	Blocktraining	HIT Intervalle		9:15h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Dienstag	90'	4x(6' 106% / 3' 55%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Mittwoch	75'	4x(8' 105% / 2' 60%)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	HIT Intervalle					
Donnerstag	75'	3x(10x(40'' 120% / 20'' 70%)) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Samstag	75'	4x(8' 105% / 2' 60%)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	180'	3x(3x(20'' 200% / 4' 60%) FTP	plus ein/ausfahren und Mittelteil				