

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 14 = 26.01.-01.02.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		HIT	Blocktraining	HIT		10h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT					
Dienstag	135'	2x (20' / 5' - 78 % / 60%) FTP	plus ein- ausfahren				
	t(Min)						
Mittwoch	105'	4x(8' / 2' 105 / 60% FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	LIT Intervalle					
Donnerstag	120'	3x (20' / 5' - 78 % / 60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	HIT					
Samstag	120'	4x( 6' / 3' - 106%-65%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	180'	3x (30'' - 200% / 4'- 60%) FTP	größere Pausen zwischen den Dreier Serien, bitte in den Plan schauen				