

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 15 = 02.02.-08.02.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		HIT	Blocktraining	HIT		7,15h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT					
Dienstag	105'	4x(90'' / 4,5' / 3' - 120/105/55% FTP)	plus ein- ausfahren				
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Mittwoch	120'	2x(3x(30'' / 4' - 200/60% FTP))	plus ein/ausfahren und zwischen den IV	zwischen den IV 60-65% für 60'			
	t(Min)	HIT					
Donnerstag	90'	4x(9x (40'' / 20'' / 5' - 120/65/60% FTP))	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	HIT					
Samstag	105'	4x(8' / 2' - 105/60% FTP)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	105'	4x(90'' / 4,5' / 3' - 120/105/55% FTP)	plus ein/ausfahren				