

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 16 = 16.02.-23.02.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		Testwoche pvo2max	Blocktraining	Test		6,00h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Dienstag	90'	55-60%	Locker				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	Taper					
Donnerstag	60'	2x(5'/5' - 90/60% FTP) + 3x(1'/2' - 106/60% FTP)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	Pvo2maxtest					
Freitag	30'	Start mit 100Watt, alle 12'' 5 Watt Steigerung	bis zum Abbruch				
	t(Min)						
Samstag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Sonntag	180'	60-65% FTP					