

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 17 = 16.02.-22.02.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		HIT	Blocktraining	LIT		13,50h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT Fast Start					
Dienstag	105´	4x(90´´/ 4,5´/3´ - 120/105/55% FTP)	plus ein- ausfahren				
	t(Min)	LIT					
Mittwoch	180´	60-65% FTP					
	t(Min)	LIT 2x30´ MIT					
Donnerstag	135´	30´ 60% ,30´ 78% 15´ 60% ,30m 78% 30´ 60%					
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Samstag	180´	3x(30´´ 200%, 4´60%)	ein/ausfahren/Mitte teile mit 60%				
	t(Min)	LIT					
Sonntag	180´	60-65% FTP					