

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 18 = 23.02.-01.03.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		MIT	Blocktraining	MIT		8,30h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT 5x10					
Dienstag	105'	5x(10' / 5' - 92 / 60% FTP	plus ein- ausfahren				
	t(Min)	MIT 4x10					
Mittwoch	90'	4x(10' / 5' - 92 / 60% FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	MIT 5x10					
Donnerstag	105'	5x(10' / 5' - 92 / 60% FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT 5x10					
Samstag	105'	5x(10' / 5' - 92 / 60% FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	MIT 4x12					
Sonntag	105'	4x(12' / 5' - 92 / 60% FTP	plus ein/ausfahren				