

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 19 = 02.03.-08.03.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		HIT	Blocktraining	HIT		6,30h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT 5x6					
Dienstag	90'	5x(6'/3' - 108/55% FTP)	plus ein- ausfahren				
	t(Min)	HIT 40/20					
Mittwoch	75'	3x(10x(40''/20'' / 5' - 120/70% FTP))	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	HIT Aerobic 10x2					
Donnerstag	75'	10x(2'/3' - 120/60% FTP)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	HIT 4x8					
Samstag	75'	4x(8' / 2' - 105/60% FTP)	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	HIT 40/20					
Sonntag	75'	3x(10x(40''/20'' / 5' - 120/70% FTP))	plus ein/ausfahren				