

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 3 = 10.10.-16.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		MIT	Blocktraining	Volumen im MIT Bereich anhäufen, Bitte bedenkt aber, dass wir erst am Anfang des Programms sind und uns noch steigern wollen (4x10')	Wem der Load zu wenig ist, kann zusätzlich 30-60' am Ende der Einheit mit 55% FTP fahren.	8h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Dienstag	90'	4x8' MIT 90% FTP	4' Pause, locker kurbeln				
	t(Min)	MIT K3 Intervalle					
Mittwoch	105'	4x10' 85% FTP mit niedriger TF	5' 60% FTP zwischen den Intervallen				
	t(Min)	MIT Intervalle					
Donnerstag	105'	4x10' MIT 92% FTP	5' 60% FTP zwischen den Intervallen				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT Leiter					
Samstag	105'	4x12' 92% FTP	5' 60% FTP zwischen den Intervallen				
	t(Min)	MIT Intervalle					
Sonntag	90'	4x10' MIT 92% FTP	5' 60% FTP zwischen den Intervallen				