

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 6 = 01.11.-07.12.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		MIT	Blocktraining	Viel Volumen im MIT Bereich anhäufen.		9h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Dienstag	105'	4x(12' 92% / 5' 60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	HIT Intervalle					
Mittwoch	90'	5x(6' 108% / 3' 55%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	MIT Leiter					
Donnerstag	120'	10/15/20/20' mit 92/88/84/80% FTP	5' 60% zwischen den Intervallen plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Samstag	105'	4x(12' 92% / 5' 60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	MIT Leiter					
Sonntag	120'	10/15/20/20' mit 92/88/84/80% FTP	5' 60% zwischen den Intervallen plus ein/ausfahren				