

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 7 = 08.12.-14.12.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		HIT	Blocktraining	Der Mann mit dem Hammer kommt		10h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Dienstag	81'	4x(6' 108% / 3' 55%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Mittwoch	90'	4x(8' 106% / 4' 55%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	HIT Intervalle					
Donnerstag	90'	4x(10x(30''/20'' 120%/60%) 5'60%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Samstag	120'	4x(8' 106% / 4' 55%) FTP	plus ein/ausfahren				
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	210'	3,5 Stunden LIT mit 2 Sprints pro Stunde, all- out ohne ERG. Anschließend LIT					