

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 8 = 15.12.-21.12.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		LIT mit Stufentest	Blocktraining	Erholungswoche		7h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Dienstag	120'	60% FTP					
	t(Min)	LIT					
Mittwoch	40'	40% FTP					
	t(Min)	Aktivierung für Test	am Donnerstag				
Donnerstag	60'	2x (5' 90 % / 5' 60%) + 3x (1' 106% / 2' 60%)	Ein / Ausfahren mit 60% FTP				
	t(Min)						
Freitag	30'	Stufentest					
	t(Min)						
Samstag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	180'	3x (30' 60% / 15'' 200% 4' 60% / 15'' 200% 25'30'' 60%)					