Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 3 = 09.10.-15.10.	**Zeit in Min**	**Phase**	**Methode**	**Primärziel**		**Volumen**	
Team B		**MIT, die Prozentzahlen beziehen sich immer auf die FTP**	**Blocktraining**			**10:15h**	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Dienstag	105´	4x(6x(75Sek 88-94% / 45Sek 50-60% / 5Min 55-65%))	plus ein /ausfahren mit 60% FTP				
	t(Min)						
Mittwoch	120´	90Min 55-65% 6x8Sek allout/3Min 55% 12Min 55-65%					
	t(Min)	MIT K3 4x8					
Donnerstag	105´	4x8m (85-90%) / 5m (55-65%) 12Min 55-65%	einfahren 38Min 60% ausfahren 15Min 55%	Intervalle mit niedriger Kadenz: 60-40 (bei den ersten Einheiten langsam rantasten - 60-55-50-45-40)			
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Samstag	105´	4x(6x(75Sek 88-94% / 45Sek 50-60% / 5Min 55-65%))	plus ein /ausfahren mit 60% FTP				
	t(Min)	GA					
Sonntag	180´	180m 55-65%					