

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 1	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		LIT	Blocktraining	Entwicklung der aeroben Basis	40-50% pvo2max 52-70% FTP	10h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Dienstag	120'	2x15'' Sprint pro h	mit 4' Pause dazw				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT mit TF					
Donnerstag	150'	4x5' hohe TF	10-15 über normal				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Samstag	180'	2x15'' Sprint pro h					
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	150'	2x16'a15" @ 72% pvo2max + 1:45'@55% pvo2max	zwischen den IV's 8 MinutenPause				