

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 3 = 11.11.-17.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		HIT	Blocktraining	V02max steigern. Bitte bedenkt, dass wir erst am Anfang des Programms sind und uns noch steigern wollen Wem die LIT am Do zu lang ist, kann mit Sa tauschen	Wem der Load zu wenig ist, kann zusätzlich 30-60' lockeres LIT am Ende der Einheit mit 40-45% pvo2max fahren oder eine zusätzliche MIT Einheit	7,5h TSS ca 65 pro Tag, Woche ca 450	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Dienstag	90'	20' @45% pvo2max Intervall 4x6' 80% pvo2max	3' Pause zwischen den Intervallen, locker kurbeln				
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Donnerstag	150'	2x20'' Sprints je h					
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	HIT Intervalle					
Samstag	90'	15' @45% pvo2max 5x6' @ 80% pvo2max Intervalle	3' Pause @ 40% pvo2max 30' @ 45% pvo2mac				
	t(Min)	HIT Intervalle					
Sonntag	120'	60' @45% pvo2max	3x 10x30''/30'' @93/40% pvo2max mit 3' Pause	25' @45% pvo2max			