

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 4 = 18.11.-24.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team A		Regeneration	Blocktraining	Erholung und am Ende Woche pvo2maxtest		6h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Dienstag	90'	'@45% pvo2max					
	t(Min)						
Mittwoch	Pause						
	t(Min)	LIT mit Intervallen					
Donnerstag	90'	30'@45% pvo2max	4x8'@65% pvo2max mit 4'@40% pvo2max Intervallpause	12'@45% pvo2max			
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	pvo2max Test					
Samstag	60'	pvo2max Test					
	t(Min)	LIT					
Sonntag	120'	120'@45% pvo2max					