

Trainingsplan Wochenübersicht

Woche 0	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		LIT	Blocktraining	Vorbereitung auf das Blocktraining mit pvo2max Test		8-11h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT					
Dienstag	60'-120'	60-70% FTP					
	t(Min)						
Mittwoch	120'-180'	locker kurbeln					
	t(Min)	LIT mit Intervall					
Donnerstag	120'	3x1' @ 108% FTP	zwischen den IV's 3 Minuten Pause				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	Test					
Samstag	60'	pvo2max Test					
	t(Min)	LIT					
Sonntag	120' - 180'	locker kurbeln					