

Trainingsplan Wochenübersicht

Woche 2 = 04.10.-10.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		MIT	Blocktraining	Viel Volumen im MIT Bereich anhäufen, Load pro Tag ca 80, Woche ca 540-580 Bitte bedenkt aber, dass wir erst am Anfang des Programms sind und uns noch steigern wollen	70% pvo2max 85-90% FTP. Wenn der Load zu wenig ist, kann zusätzlich 30-60' am Ende der Einheit mit 40-45% pvo2max fahren oder eine zusätzliche MIT Einheit	9h TSS ca 80 pro Tag, Woche ca 540-580	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	MIT Intervalle					
Dienstag	90'	4x8' MIT 65% pvo2max 84-90% FTP	4' Pause, locker kurbeln				
	t(Min)	MIT Leiter					
Mittwoch	90'	12' @63%, 10' @65%, 8' @68%, 10@65%, 12' @63% pvo2max	5' Pause zwischen den Intervallen				
	t(Min)	MIT Intervalle					
Donnerstag	120'	4x10' MIT 65% pvo2max 84-90% FTP	4' Pause, locker kurbeln				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	MIT Leiter					
Samstag	120'	12' @63%, 10' @65%, 8' @68%, 10@65%, 12' @63% pvo2max	5' Pause zwischen den Intervallen				
	t(Min)	MIT Intervalle					
Sonntag	120'	4x10' MIT 65% pvo2max	5' Pause zwischen den Intervallen, Intervalle in der letzten h				