

Trainingsplan Wochenübersicht							
Woche 1 = 28.10.-03.11.	Zeit in Min	Phase	Methode	Primärziel		Volumen	
Team B		LIT	Blocktraining	Entwicklung der aeroben Basis	40-50% pvo2max 52-70% FTP	14h	
	t(Min)						
Montag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Dienstag	120´	2x15´´ Sprint pro h	mit 4´ Pause dazw				
	t(Min)	LIT					
Mittwoch	150´	einfach locker kurbeln					
	t(Min)	LIT mit TF					
Donnerstag	180´	4x5´ hohe TF	10-15 über normal				
	t(Min)						
Freitag	Pause						
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Samstag	210´	2x15´´ Sprint pro h	zwischen Sprints 4´ Pause				
	t(Min)	LIT mit Sprints					
Sonntag	180´	2x16´a15" @ 72% pvo2max + 1:45´@55% pvo2max	zwischen den IV´s 8 MinutenPause				