

Trainingsplan

August & September

Ziel:

Grundlagenausdauer stabilisieren

Spezifische Bergfahrleistung stabilisieren

**Wettkampfvorbereitung ab Woche 6 vor dem
Alpen-Traum**

Trainingsplan

Wenn möglich in der Woche 6 vor Wettkampf ein Wochenend-Trainingslager in den Bergen einbauen

Ziel:

- Lange Anstiege in Folge fahren, muskuläre Ermüdung reduzieren

Umsetzung und Struktur:

- 3 aufeinanderfolgende Trainingstage, Umfang schrittweise steigern
- Zielbereich in den Anstiegen ist GA2
- Entsprechend Regenerationstage anschließend einplanen.

Trainingsplan Woche 7 vor Wettkampf

Mo: Ruhetag

Di: 3 mal All-Out 4 min Pause

Warmfahren 20min GA1, dann 3 x 20-30sek all out (Maximaler Antritt aus dem Stand berghoch bei 50- 70 U/min), Pause zwischen Belastungen 4 min KB/ GA1

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: Starttraining Berg 2x5min

Warmfahren 20min GA1, 2 Kombi-Serien à 1min EB, direkt im Anschluss 4min K3, 60 U/min, die Serienpause 10min, das Restprogramm im GA1-Bereich.

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach - wellig

3h, 90-120 U/min, Wellen im GA2

So: GA1 wellig

4h, 90-120 U/min



Trainingsplan Woche 6 vor Wettkampf, Trainingslager Berge am WE

Mo: Ruhetag

Di: Bergtraining extensiv 3x10min, 2h gesamt

Warmfahren 20min GA1 dann 3x10min Bergtraining, 40- 60 U/min, Pause zwischen Belastungen 5 min KB/ GA1, dann Restprogramm KB/ GA1.

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: Ruhetag

Fr: Berge 3-4h

Anstiege im GA2 Bereich (gesamt mind. 1:40h), 60-80 am Berg, 90-120 U/min in der Ebene

Sa: Berge 4-5h

Anstiege im GA2 Bereich (gesamt mind. 2:10 h), 60-80 am Berg, 90-120 U/min in der Ebene

So: Berge 5-6h

Anstiege im GA2 Bereich (gesamt mind. 2:40 h), 60-80 am Berg, 90-120 U/min in der Ebene

Trainingsplan Woche 5 vor Wettkampf

Mo: Ruhetag

Di: Regeneratives Training 1h

Mi: Intensives Bergtraining EB 16 min (4x4)

Warmfahren 20min GA1, dann 4 x 4 min int. Bergtraining, 60- 80 U/min, Pause zwischen Belastungen 8min KB/ GA1

Do: Ruhetag

Fr: Intensives Bergtraining EB 20 min (5x4)

Warmfahren 20min GA1, dann 5 x 4 min int. Bergtraining, 60- 80 U/min, Pause zwischen Belastungen 8min KB/ GA1

Sa: RR bergig

4h, 90-120 U/min, Anstiege im GA2 Bereich (gesamt 1:40h), 60-80 am Berg, 90-120 U/min in der Ebene

So: RR bergig

4-5h, Anstiege im GA2 Bereich (gesamt 2h), 60-80 am Berg, 90-120 U/min in der Ebene

Trainingsplan Woche 4 vor Wettkampf

Regenerationswoche:

Mo: Ruhetag

Di: Ruhetag

Mi: Regeneratives Training 45min

Do: Regeneratives Training 1h evtl. 6x7sek Sprints einstreuen

Fr: Ruhetag

Sa: Regeneratives Training 1h

So: GA 1 flach, 2h, 90-120 U/min

Trainingsplan Woche 3 vor Wettkampf: Belastungswoche

Mo: Ruhetag

Di: Bergtraining intensiv

Warmfahren 20min GA1, dann 3x4min EB, Pause zwischen Belastungen 4min KB/GA1, dann Restprogramm KB/GA1.

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: Flach 2h

Grundlagen Training GA1 90 - 120 U/min.

Fr: Ruhetag

Sa: Vorbelastung 1h

Warmfahren 20min GA1, dann 2x4min EB, Pause zwischen Belastungen 8min KB/GA1, dann Restprogramm KB/GA1.

So: Testmarathon / RTF o.ä.

Trainingsplan Woche 2 vor Wettkampf: Entlastungswoche

Mo: Ruhetag

Di: GA 1 flach

2h, 90-120 U/min

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: Lockere Sprints 1h

20 min Warmfahren GA1 dann eine Serien à 5x6sek Sprints (Antritt aus der Fahrt), Pause zwischen Belastungen 24sek KB/ GA1, Restprogramm KB/ GA1.

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach

2h, 90-120 U/min

So: GA1 flach

2h, 90-120 U/min

Trainingsplan Wettkampfwoche

Mo: Ruhetag

Di: Regeneratives Training 1h

Mi: Vorbelastung 8 min (2x4)

Warmfahren 20min GA1 dann 2x4min EB Pause zwischen Belastungen 8min KB/GA1, dann Restprogramm KB/GA1, gesamt 1h

Do: Ruhetag

Fr: Vorbelastung 4min (2x2)

Warmfahren 20min GA1, dann 2x2min EB, Pause zwischen Belastungen 8min KB/GA1, dann Restprogramm KB/GA1.

Sa: Alpen-Traum