

Trainingsplan

Endura Alpen-Traum

Ziel:

Grundlage ausbauen & Kraft verbessern

Monat Juni

Woche 1-4

Trainingsplan Woche 1

Mo: Ruhetag

Di: Bergtraining extensiv 24 min (4x6), 1-2h

Warmfahren 20min GA1, dann 4 x 6 min Kraftausdauer oberer GA2, 40- 60 U/min, Pause zwischen Belastungen 6 min KB/ GA1

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: Sprinttraining + Bergtraining 1-2h

Warmfahren 20min GA1, dann 6 x Sprints (6sek. mit 3min Pause zwischen den Sprints), dann 20min GA1. Im Anschluss daran 3x6min Kraftausdauer oberer GA2, 40- 60 U/min

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach

2-3h, 90-120 U/min

So: GA1 flach

2,5-3h, 90-120 U/min



Trainingsplan Woche 2

Mo: Ruhetag

Di: Bergtraining extensiv 28 min (4x7)

Warmfahren 20min GA1, dann 4 x 7 min Kraftausdauer, oberer GA2, 40- 60 U/min, Pause zwischen Belastungen 10min KB/ GA1

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: All out 3 x 4min Pause

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

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach

3-4h, 90-120 U/min

So: GA1 wellig

2-3h , Wellen bzw. Anstiege im GA2 Bereich (gesamt 45 min), 80-120 U/min



Trainingsplan Woche 3

Mo: Ruhetag

Di: Sprinttraining + Bergtraining

Warmfahren 20min GA1, dann 6 x Sprints (6sek. mit 3min Pause zwischen den Sprints), dann 20min GA1
Im Anschluss daran 4x6min Kraftausdauer oberer GA2, 40- 60 U/min

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: All out 5 x 4min Pause

Warmfahren 20min GA1, dann 5x 20- 30sek all out (Maximaler Antritt aus dem Stand berghoch bei 50- 70 U/min), Pause zwischen Belastungen 4min KB/GA1

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach

4h, 90-120 U/min

So: RR bergig

2,5 -3h, Anstiege im GA2 Bereich (gesamt 45 min), 60-120 U/min

Trainingsplan Woche 4

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