

# Trainingsplan

## Beispiel

**Ziel:**

**Radmarathon**

**Grundlagenausdauer stabilisieren,**

**Bergfahrleistung verbessern**

**Monat Juli, Woche 1-4**



# Trainingsplan Woche 1

Mo: Ruhetag

Di: Bergtraining extensiv 24 min (4x6)

Warmfahren 20min GA1, dann 4 x 6 min ext. Bergtraining, oberer GA2, 40- 60 U/min, Pause zwischen Belastungen 10min KB/ GA1

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: Intensives Bergtraining EB 12 min (3x4)

Warmfahren 20min GA1, dann 3 x 4 min int. Bergtraining, 60- 80 U/min, Pause zwischen Belastungen 8min KB/ GA1

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach

3h, 90-120 U/min

So: GA1 wellig

2-3h, Wellen im GA2 Bereich (gesamt 30 min) 80-120 U/min



# Trainingsplan Woche 2

Mo: Ruhetag

Di: Bergtraining extensiv 30 min (3x10)

Warmfahren 20min GA1, dann 3 x 10 min ext. Bergtraining, oberer GA2, 40- 60 U/min, Pause zwischen Belastungen 10min KB/ GA1

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: 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

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach

4h, 90-120 U/min

So: RR bergig

2h, Anstiege im GA2 Bereich (gesamt 30 min), 60-80 am Berg, 90-120 U/min in der Ebene

# Trainingsplan Woche 3

Mo: Ruhetag

Di: Bergtraining extensiv 40 min (5x8)

Warmfahren 20min GA1, dann 4 x 10 min ext. Bergtraining, 40- 60 U/min, Pause zwischen Belastungen 10min KB/ GA1

Mi: Regeneratives Training 1h

Do: 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

Fr: Ruhetag

Sa: GA1 flach

4h, 90-120 U/min

So: RR bergig

3h, Anstiege im GA2 Bereich (gesamt 30 min), 60-80 am Berg, 90-120 U/min in der Ebene



# 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