



# ADAC VELOTOUR

ESCHBORN - FRANKFURT



## 10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

## ADAC Velotour Taunus Classic 103 km

MIT RÜCKENWIND VON:

**iQ athletic**  
INSTITUT FÜR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er enthält bis zu drei Trainingseinheiten je Woche und ist an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten anzupassen. Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachte bitte unbedingt die Hinweise deines Arztes und lasse dich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.

# 10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

## ADAC Velotour Taunus Classic 103 km



**ADAC**  
**VELOTOUR**  
ESCHBORN - FRANKFURT



### WOCHE 1



1,5-2 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



2-2,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren



### WOCHE 2

Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 8 x 4 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



1,5 bis 2 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren



### WOCHE 3

Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 10 x 4 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



1,5 bis 2,5 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren, dabei alle 10 Min. einen Sprint über 10 Sekunden einbauen



2,5 bis 3,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

### WOCHE 4



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen



1,5 bis 2 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren



2 bis 3 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

**A**

Alternatives Ausdauertraining: z.B. 30 Min. Joggen, Schwimmen oder Wandern

### » iQ Trainertipp

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich zunächst an die Belastung gewöhnen. Für den Körper sind zudem die aktuellen Temperaturen eine Herausforderung. Wer in den letzten Wochen schon einige Kilometer gesammelt hat, darf jeweils um 1 Stunde verlängern.

### » iQ Trainertipp

Das Training muss in der kalten und nassen Jahreszeit noch nicht auf dem späteren Wettkampfrad absolviert werden. Auch das Mountainbike oder ein Tourenrad mit Schutzblechen eignen sich aktuell hervorragend für das Training. Wenn das Wetter so gar nicht mitspielt, darf natürlich auch auf einem Ergometer indoor trainiert werden.

### » iQ Trainertipp

Im Gegensatz zum reinen GA1-Training, wo du auf eine möglichst gleichmäßige Belastung achten sollst, darfst du bei einem Fahrtspiel nach Belieben – und abhängig vom Gelände – lockerer oder härter in die Pedale treten. Achte aber darauf, die vorgegebenen Belastungszeiten in etwa einzuhalten.

### » iQ Trainertipp

Zum Bestimmen der optimalen Trainingsbereiche empfiehlt sich eine Leistungsdiagnostik.

Hier erfährst du, was dir eine Leistungsdiagnostik bringt >>>



# 10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

## ADAC Velotour Taunus Classic 103 km



**ADAC**  
**VELOTOUR**  
ESCHBORN - FRANKFURT



### WOCHE 5



Intervalltraining:  
10-20 Min. aufwärmen, dann  
5 x 10 Min. im „GA2“-  
Bereich fahren, dazwischen  
5 Min. locker pedalisieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



1,5 bis 2 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren, dabei alle  
10 Min. einen Sprint über  
10 Sekunden einbauen



3,5 bis 4 Stunden im  
„GA1 lang“-Bereich locker  
Rad fahren

#### » iQ Trainertipp

Gemeinsam macht das Training mehr Spaß.  
Der [BDR-Breitensportkalender](#) bietet eine  
Übersicht über eine Vielzahl von  
Radtourenfahrten (RTF) in ganz  
Deutschland.

### WOCHE 6



Intervalltraining:  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann 6 x 10 Min. im „GA2“-  
Bereich fahren, dazwischen  
5 Min. locker pedalisieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



Intensives (optional  
bergiges) Fahrtspiel über  
2 Stunden: dabei etwa 80  
Min. im „GA1“-Bereich und  
40 Min. im „EB“-Bereich  
fahren



3,5 bis 4,5 Stunden im  
„GA1 lang“-Bereich locker  
Rad fahren

#### » iQ Trainertipp

Wer du mit dem Rad zur Arbeit fährst, kannst du  
die Inhalte super in den Arbeitsweg integrieren.  
Intervalle fährt man ideal auf dem  
Nachhauseweg.

[Mehr Bike-to-Work-Tipps gibt es hier >>>](#)

### WOCHE 7



Entlastungswoche  
mit reduziertem Umfang



lockeres Fahrtspiel über  
maximal 1,5 Stunden:  
dabei etwa 75 Min. im  
„GA1“-Bereich und 15  
Min. im „GA2“-Bereich  
fahren



2 bis 2,5 Stunden im  
„GA1 lang“-Bereich  
locker Rad fahren und  
optional etwas  
Athletiktraining

#### » iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Radfahren noch  
ins Fitnessstudio? Prima! Hier gibt's  
Tipps für ein optimales Krafttraining:

[>>>](http://www.krafttraining-im-Radsport.de)



### WOCHE 8



Intervalltraining:  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann 5 x 15 Min. im „GA2“-  
Bereich fahren, dazwischen  
8 Min. locker pedalisieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



Fahrtspiel bergig 3 Stunden;  
dabei etwa 90 Min. im „GA1“  
und 60 Min. im „EB“ fahren.  
Am Anfang und Ende je  
4 Sprints à 8 Sekunden und  
kurzer Pause einbauen



3,5 bis 4,5 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich  
locker Rad fahren

#### » iQ Trainertipp

Wenn du dich in dieser Woche richtig fit fühlst,  
kannst du noch eine vierte Einheit einbauen.  
Diese sollte dann eine Grundlageneinheit sein –  
mit Anstiegen in unterschiedlicher Länge.

# 10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

## ADAC Velotour Taunus Classic 103 km



**ADAC**  
**VELOTOUR**  
ESCHBORN - FRANKFURT



### WOCHE 9



**Intervalltraining:** 10-20 Min. aufwärmen, dann 6 x 3 Min. im „SB“-Bereich fahren, dazwischen 4 Min. locker pedalisieren, 10-20 Min. ausrollen



(bergiges) Fahrtspiel 3 Stunden; dabei etwa 60 Min. im „GA1“-Bereich und 120 Min. im „GA2“-Bereich fahren



3 bis 4 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren

### » iQ Trainertipp

Die 103-km-Strecke am 1. Mai enthält den langen Anstieg von Oberursel zum Feldberg. Daher ist es sinnvoll, immer wieder auch Anstiege ins Training einzubauen. Intervalltraining sollte sowohl im Flachen als auch am Berg stattfinden. Wenn du im Flachland wohnst, kannst du Gegenwindpassagen als Ersatz für Berge nutzen!

### WOCHE 10 MIT RACE DAY AM 1. MAI



**4-5 Tage vor dem Rennen**  
60 bis 90 Min. locker Rad fahren mit 10 Tempointervallen im „EB“-Bereich zu je 60 Sekunden



**3 Tage vor dem Rennen**  
60 bis 90 Min. locker Rad fahren; am Ende 4 Sprints à 10 Sekunden mit 2 Minuten Pause einbauen



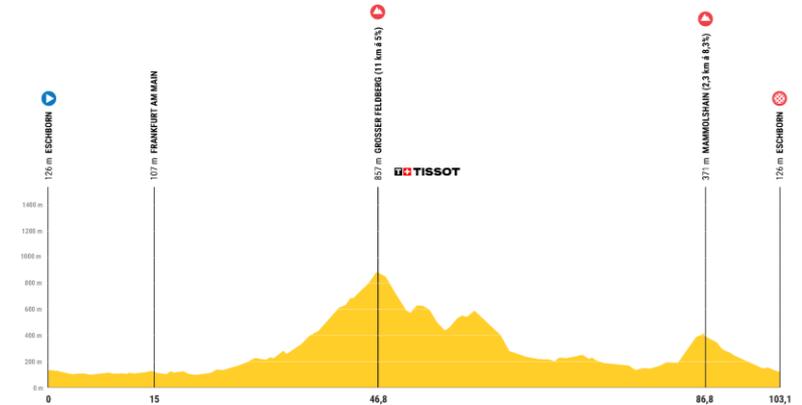
**1 Tag vor dem Rennen**  
30 bis 60 Min. locker Rad fahren mit 6 Tempointervallen im „EB“-Bereich zu je 20 Sekunden und 3 „GA2“-Abschnitten zu je 5 Minuten am Berg

### » iQ Trainertipp

In der letzten Woche vor dem Rennen kannst du deine Form nicht mehr durch hartes Training verbessern. Wichtig ist, dass der Körper sich erholen kann, dabei aber nicht die Spannung verliert. Daher trainierst du nur noch locker mit einigen Tempointervallen.

Das ganze iQ athletic Team wünscht dir für den Race Day am 1. Mai viel Erfolg und Freude!

ADAC Velotour Taunus Classic  
1. Mai 2025 | 103,1 km



AUSDAUER WIRD  
FRÜHER ODER  
SPÄTER BELOHNT –  
MEISTENS SPÄTER.

iQ athletic  
INSTITUT FÜR TRAININGSPERFORMANCE

JEDE MINUTE  
ZWEIFEL VERSCHENKT  
60 SEKUNDEN  
DAS GEFÜHL ES ZU  
SCHAFFEN.

iQ athletic  
INSTITUT FÜR TRAININGSPERFORMANCE

# Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig, dass im richtigen Trainingsbereich trainiert wird. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.



Trainingsbereiche	Kompensationsbereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
<b>Ziel</b>	Beschleunigen der Regeneration	Ökonomisieren der Grundlagenausdauer	Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer und „Rennhärte“
<b>Trainingsbelastung/ Gefühl</b>	Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt	Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich	Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich	Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer	Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden	Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich  In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren!
<b>Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*</b>	ca. 50-60 %	ca.50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

**\*HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck!** Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

**IQ TIPP:** Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iQ Wissensspeicher unter [www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de) >>>

# Tipps für Radsportlerinnen und Radsportler



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>

OPTIMAL FÜR DIENST- UND JOBRÄDER!

**Tipp für Firmen:** Ergonomie-Bikefitting für Jobräder vor Ort im Unternehmen >>>

# AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER



Andreas Wagner M.A.  
Mitbegründer von iQ athletik, Sportwissen-  
schaffler und begeisterter Radfahrer

iQ athletik wünscht allen Starterinnen und Startern bei der Škoda Velotour Eschborn-Frankfurt viel Erfolg und Freude!

Mit iQ athletik holst du das Maximale aus deiner verfügbaren Trainingszeit heraus und trainierst gesund.

Profitiere jetzt von **Leistungsdiagnostik**, **Trainingsplanung**, **Fahrrad-Kaufberatung** und **Bikefitting** auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Für Radsport, Triathlon, Marathon, Fußball, Leichtathletik und viele Sportarten mehr – vom Einsteiger bis zum Profi.

Jetzt mehr erfahren und einfach besser trainieren >>>

**iQ athletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

