



150-TAGE-TRAININGSPLAN zur Vorbereitung auf die Tälerrunde (55 km)





WOCHE 8

WOCHE 9

WOCHE 10





Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen. regenerativen Belastungen



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 12 x 1 Min. im "GA2"-Bereich fahren. dazwischen 3 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 8 x 2 Min. im "GA2"-Bereich fahren, dazwischen 3 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Intervalltraining am Berg: 10-20 Min. aufwärmen, dann 3 x 5 Min. im "GA2"-Bereich fahren, dazwischen 5 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel 40 Min.: dabei ~35 Min. im "GA1"-Bereich und 5 Min. im ..GA2"-Bereich fahren



1 bis 2 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



1 bis 2 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



1.5 bis 2 Stunden im "GA1 kurz"-Bereich locker Rad fahren, dabei alle 10 Min. für 1 Min. im maximal möglichen Tempo (SB) fahren



1 bis 2 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



1.5 bis 2.5 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



1.5 bis 2.5 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



1.5 bis 2.5 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



Wer seit Beginn des Trainingsplans vor 50 Tagen mit an Bord ist, darf in dieser Woche eine wohlverdiente "Pause" einlegen mit zwei Trainingsausfahrten, die im Vergleich mit denen der Vorwochen lockerer sind. Wer ietzt einsteigt. nutzt die kurzen Ausfahrten zum Reinkommen.

>> IO TRAINERTIPP

Die Intervalle werden nun zunehmend länger und/oder härter. Umso wichtiger wird es jetzt, die Trainingsrouten so zu wählen, dass sich die verschiedenen Intervallformen aut und ohne Störung integrieren lassen.

Wer letzte Woche erst eingestiegen ist, halbiert die

Länge der Intervalle und wählt die Minimaldauer.

>> IQ TRAINERTIPP Warum und wie Radsportlerinnen

und Radsportler von einem Kraft-



und Athletiktraining profitieren. erfährts du in einem interessanten Podcast von Dr. Oliver Quittmann

DU KANNST RESULTATE HABEN ODER AUSREDEN. NICHT BEIDES. athletik

und iO athletik. Mehr erfahren und anhören >>>



150-TAGE-TRAININGSPLAN

zur Vorbereitung auf die Tälerrunde (55 km)





WOCHE 12

WOCHE 13

WOCHE 14





Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 10 x 2 Min. im "GA2"-Bereich fahren, dazwischen 3 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Intervalltraining am Berg: 10-20 Min. aufwärmen, dann 5 x 5 Min. im "Ga2"-Bereich fahren, dazwischen 5 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 8 x 30 Sek. im "SB"-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



1 bis 1,5 Stunden im "GA1 kurz"-Bereich locker Rad fahren



1 bis 1,5 Stunden im "GA1 kurz"-Bereich locker Rad fahren, dabei alle 15 Min. einen Sprint über 10 Sekunden einbauen



1,5 bis 2,5 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



Fahrtspiel 1,5 Stunden: dabei ~30 Min. im "GA2"-Bereich und 60 Min. im "GA1"-Bereich fahren



1 bis 2 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



1,5 bis 2,5 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



2 bis 2,5 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



2 bis 2,5 Stunden im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren



Mach mal Pause!
Entlastungswochen und Pausentage sind ein wichtiger Bestandteil einer guten Trainingsplanung. Denn auch sie leisten einen entscheidenden Beitrag zum Trainingserfolg.

>> IQ TRAINERTIPP

Kohlenhydrate: Beim Radfahren bis zu einer Stunde verbraucht der Körper ungefähr 30g Kohlenhydrate. Bei 1-2h ungefähr 60g (30g je Stunde). Beim Training über 2-3h ungefähr 180g (60g je Stunde). Wie viele Kohlenhydrate individuell tatsächlich benötigt werden, lässt sich durch eine Leistungsdiagnostik mit Spiroergometrie feststellen.

>> IO TRAINERTIPP

W IQ TRAINERTIPP

Gegen den Wind: Warum die Aero-Position auf dem Fahrrad nicht alles ist und warum besonders auf Langstrecken Feinheiten in der Fahrradeinstellung eine überraschende Wirkung haben, erfährts du im iQ athletik Wissensspeicher.

Jetzt mehr über Bikefitting erfahren >>>

AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER.



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.





OFFIZIELLER TRAININGSPARTNER

Trainingsbereiche	Kompensations- bereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagen- ausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
Ziel	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"
Trainingsbelastung/ Gefühl	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!
Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*	ca. 50-60 %	ca. 50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

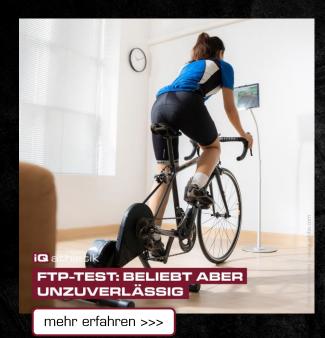
*HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck! Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

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 >>>

Tipps für Radsportlerinnen und Radsportler



OFFIZIELLER TRAININGSPARTNER









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

AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER.

iQ athletik wünscht allen Starterinnen und Startern bei der Cycling Tour viel Erfolg und Freude!



Andreas Wagner M.A. Mitbegründer von iQ athletik, Sportwissenschaftler und begeisterter Radfahrer

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 >>>









www.iq-athletik.de