



# CYCLING TOUR

## TRAININGSPLAN TEIL 2 - noch 100 Tage

für Hobby-Radfahrer  
zur Vorbereitung auf die  
Bliesgau-Schleife (100 km)

mit Rückenwind von:



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

[www.iq-athletik.de/cycling-tour](http://www.iq-athletik.de/cycling-tour)

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.



### WOCHE 8



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen



Fahrtspiel 60 Min.: dabei ~50 Min. im „GA1“-Bereich und 10 Min. im „GA2“-Bereich fahren



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

#### » IQ TRAINERTIPP

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 jetzt einsteigt, nutzt die kurzen Ausfahrten zum Reinkommen.

### WOCHE 9



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 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren, dabei alle 10 Min. für 1 Min. im maximal möglichen Tempo (SB) fahren



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

#### » IQ 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 gut und ohne Störung integrieren lassen.

Wer letzte Woche erst eingestiegen ist, halbiert die Länge der Intervalle und wählt die Minimaldauer.

### WOCHE 10



Intervalltraining am Berg: 10-20 Min. aufwärmen, dann 6 x 5 Min. im „EB“-Bereich fahren, dazwischen 3 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



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



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

#### » IQ TRAINERTIPP

Warum und wie Radsportlerinnen und Radsportler von einem Kraft- und Athletiktraining profitieren, erfährst du in einem interessanten Podcast von Dr. Oliver Quittmann und IQ athletik.

[Mehr erfahren und anhören >>>](#)



### WOCHE 11



Intervalltraining am Berg: 10-20 Min. aufwärmen, dann 8 x 5 Min. im „EB“-Bereich fahren, dazwischen 3 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Intervalle in der Ebene: 10-20 Min. aufwärmen, dann 5 x 8 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 4 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen

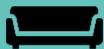


3,5 bis 4,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

**DU KANNST  
RESULTATE HABEN  
ODER AUSREDEN.  
NICHT BEIDES.**



### WOCHE 12



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen



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



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

#### » IQ TRAINERTIPP

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

### WOCHE 13



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 10 x 5 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



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

#### » 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.

### WOCHE 14



Intervalle in der Ebene: 10-20 Min. aufwärmen, dann 5 x 10 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 5 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 12 x 1 Min. im „SB“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



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

#### » 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 athletic Wissensspeicher.  
[Jetzt mehr über Bikefitting erfahren >>>](#)

### WOCHE 15



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

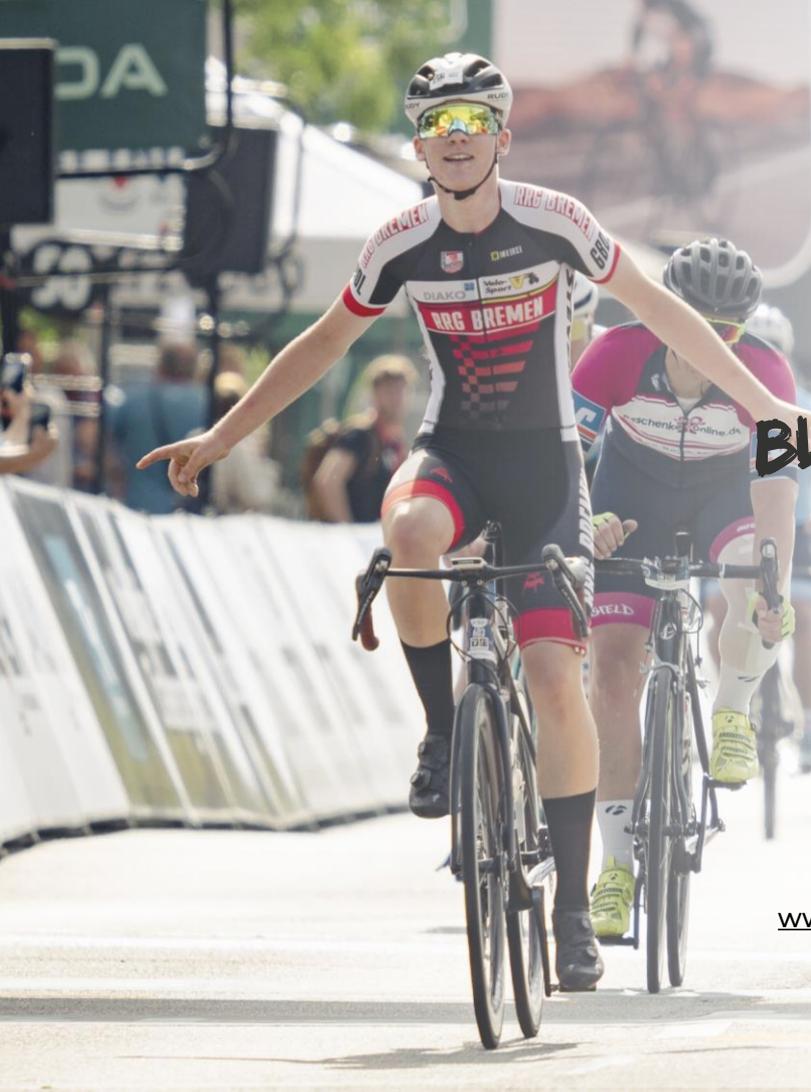


Fahrtspiel 2 Stunden: dabei ~75 Min. im „GA2“-Bereich und 45 Min. im „GA1“-Bereich fahren



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

**AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER.**



# CYCLING TOUR

**BLEIBT AM  
HINTERRAD.  
TEIL 3 FOLGT!**



[www.iq-athletik.de/cycling-tour](http://www.iq-athletik.de/cycling-tour)



# 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-  
schaftler und begeisterter Radfahrer

iQ athletik wünscht allen Starterinnen und Startern bei der  
Cycling Tour 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



[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)