



CYCLING TOUR

TRAININGSPLAN TEIL 3 - noch 50 Tage

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

mit Rückenwind von:



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 16



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 3 x 15 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 5 Min. locker pedalisieren, 10-20 Min. ausrollen



1,5 bis 2 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren, dabei optional alle 10 Min. für 2 Min. im maximal möglichen Tempo (SB) fahren



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

» IQ TRAINERTIPP

Wer seit Beginn des Trainingsplans mit dabei ist und bisher alle Einheiten fleißig umgesetzt hat, dürfte in dieser Woche auch etwas kürzer treten. Wer bisher vor allem aus zeitlichen Gründen nicht alles geschafft hat, kann wie geplant trainieren. Neueinsteiger mit einer kleinen Grundlage können mit den Minimalvorgaben einsteigen.

WOCHE 17



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



Fahrtspiel über 2 Stunden: dabei etwa 80 Min. im „GA1“- und 40 Min. im „GA2“-Bereich fahren



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

» IQ TRAINERTIPP

Anstatt einer intensiven Intervalleinheit wäre in dieser oder der nächsten Woche auch eine alternative Belastung in Form eines kleinen Rennens, einer intensiven Gruppen- oder Radtourenfahrt möglich. Dabei lässt sich auch sehr gut das Fahren in einer Gruppe trainieren.

WOCHE 18



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 3 x 20 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 8 Min. locker pedalisieren, 10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel über 2 Stunden: dabei 60 Min. im „GA1“- und 60 Min. im „GA2“-Bereich fahren sowie zusätzlich 8 mal 1 Min. im maximal möglichen Tempo fahren



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

» IQ TRAINERTIPP

Die Bliesgau-Schleife ist mit einigen knackigen Anstiegen gespickt. Wer kann, sollte daher einen Teil der Intervalle bewusst an solchen Anstiegen fahren. Wer fast ausschließlich am Berg intensiv trainiert, sollte dagegen auch einen Teil der Intervalle bewusst im Flachen fahren!

WOCHE 19



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen



Fahrtspiel über 40 Min.: dabei ca. 35 Min. im „GA1“-Bereich und 5 Min. im „GA2“-Bereich fahren



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

» IQ TRAINERTIPP

Entlastungswoche!
Eine gute Gelegenheit, das Rad in die Werkstatt zu bringen, damit in der abschließenden Trainingsphase und im Rennen alles rund läuft!



WOCHE 20



Intervalltraining:
10-20 Min. aufwärmen, dann
5 x 8 Min. im „EB“-Bereich
fahren, dazwischen 4 Min.
locker pedalisieren, 10-20 Min.
ausrollen



Fahrtspiel 2,5 Stunden,
dabei etwa 60 Min. im
„GA1“- und 90 Min. im
„GA2“-Bereich fahren



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

» IQ TRAINERTIPP

Jetzt gilt's! Der finale Trainingsblock steht an. Jeder Trainingskilometer zählt und es darf auch mal weh tun. Es ist zu empfehlen, spätestens ab jetzt, in intensiven und langen Einheiten viel Energie in Form der geplanten Rennverpflegung aufzunehmen.

WOCHE 21



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



Fahrtspiel 3 Stunden,
dabei 90 Min. im „GA1“- und
90 Min. im „GA2“-Bereich
fahren sowie zusätzlich 10
mal 1 Min. im maximal
möglichen Tempo fahren



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

» IQ TRAINERTIPP

Nun ist das Rennen nicht mehr fern. Spätestens jetzt sollte das Rad noch einmal durchgecheckt werden und abgenutzte Teile, vor allem Bremsen, Reifen und Schuhplatten, bei Bedarf ausgetauscht werden.

WOCHE 22



4-5 Tage vor dem
Rennen 60-90 Min.
locker Radfahren und
darin 8 Tempointervalle im
„EB“-Bereich zu je 60
Sekunden einbauen



1-2 Tage vor dem
Rennen 30-60min locker
Radfahren und darin 5
kurze Tempointervalle im
„EB“-Bereich zu je
20-30 Sekunden einbauen



Sonntag: **Race Day!**



» IQ TRAINERTIPP

In der Rennwoche sollte kein hartes Training mehr stattfinden. Jetzt müssen alle Kräfte für den Sonntag gebündelt werden. Damit der Körper nicht komplett runterfährt, halten 2 kurze Ausfahrten die Beine in Schwung!

WOCHE 23



1-2 Tage nach dem
Rennen 30-60 Min. im
"GA1 lang"-Bereich locker
Rad fahren



4-5 Tage nach dem
Rennen 45-90 Min. im
"GA1 lang"-Bereich locker
Rad fahren



6-7 Tage nach dem
Rennen 1-2 Stunden im
"GA1 lang"-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen! Zwei kurze Ausfahrten helfen bei der Regeneration.
Am Folgewochenende ist sogar der sogenannte Superkompensationseffekt zu erwarten. Beste Voraussetzungen für eine neue Bestzeit auf der Hausrunde. Keep on Riding!



CYCLING TOUR

**VIEL ERFOLG
UND FREUDE!**



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)
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



iq athletic

FTP-TEST: BELIEBT ABER UNZUVERLÄSSIG

mehr erfahren >>>



iq athletic

MEHRDIMENSIONALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

mehr erfahren >>>



iq athletic

BIKEFITTING: BESSER UND GESÜNDER RAD FAHREN

mehr erfahren >>>

AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER

**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 >>>



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

iQ athletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT



www.iq-athletik.de