



ADAC VELOTOUR

ESCHBORN - FRANKFURT



ESCHBORN
FRANKFURT
DER RADKLASSIKER

icathletik
INSTITUT FÜR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

OFFIZIELLER
TRAININGSPARTNER

10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

ADAC Velotour Taunus Express 92 km

icathletik
INSTITUT FÜR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

atleta.de
DIE TRAININGSPLATTFORM

MIT RÜCKENWIND VON:

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 Express 92 km



ADAC
VELOTOUR
ESCHBORN - FRANKFURT



WOCHE 1



60 bis 80 Min. im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



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

WOCHE 2



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



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

WOCHE 3



Intervalltraining:
10 bis 20 Min. aufwärmen,
dann 7 x 6 Min. im „GA2“-
Bereich fahren, dazwischen
4 Min. locker pedalieren,
10 bis 20 Min. ausrollen



1,5 bis 2 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren und zusätzlich
3 kurze Sprints à 10sek
einbauen.



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

WOCHE 4



Entlastungswoche
mit reduziertem
Trainingsumfang



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

A

Alternatives Ausdauer-
training: z.B. 30 Min.
Joggen, Schwimmen oder
Wandern

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.

» 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 gerade auch für Einsteiger eine Leistungsdiagnostik.

[Hier erfährst du, was eine Leistungsdiagnostik bringt >>>](#)



10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

ADAC Velotour Taunus Express 92 km



ADAC
VELOTOUR
ESCHBORN - FRANKFURT



WOCHE 5



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



1 bis 2 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren und optional
etwas Athletiktraining



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

» iQ Trainertipp

Für das Intervalltraining solltest du Strecken auswählen, die verkehrs- und störungsarm sind und gleichmäßige Intervalldurchgänge zulassen.

WOCHE 6



Intervalltraining:
10 bis 20 Min. aufwärmen,
dann (optimal am Berg) 4 x
15 Min. im „GA2“-Bereich
fahren, dazwischen 5 Min.
locker pedalisieren, beliebig
ausrollen.



1,5 bis 2,5 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren und am Ende 4
Sprints à 10 Sekunden mit
je 2 Min. Pause einbauen.



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

» iQ Trainertipp

Die Strecke am 1. Mai enthält zahlreiche Ortsdurchfahrten und schnelle Abfahrten. Nicht alle Abschnitte können mit dem Rad im Alltag befahren werden, aber der Großteil kann abgefahren werden. Es wäre optimal, eine Trainingsausfahrt der nächsten Zeit in den Taunus zu legen!

WOCHE 7



Entlastungswoche
mit reduziertem
Trainingsumfang



2,5 bis 3,5 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren und optional
etwas Athletiktraining



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

» iQ Trainertipp

Wer mit 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 8



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



2 bis 3 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren und darin 5
Sprints à 10 Sekunden
einbauen.



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

» 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)



10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

ADAC Velotour Taunus Express 92 km

WOCHE 9



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



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



2,5 bis 3,5 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren und am Ende
6 Sprints à 10 Sekunden
mit je 2 Min. Pause
einbauen.

» iQ Trainertipp

Die 92-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 Bergersatz nutzen!

WOCHE 10 MIT RACE DAY AM 1. MAI



4-5 Tage vor dem Rennen
60 bis 90 Min. locker Rad fahren
mit 8 Tempointervallen im
„EB“-Bereich zu je 60 Sekunden

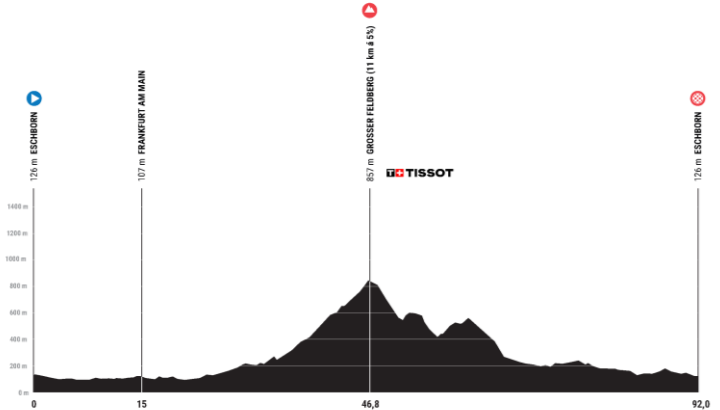


1-2 Tag vor dem Rennen
30 bis 60 Min. locker Rad fahren
mit 6 Tempointervallen im
„EB“-Bereich zu je 20 Sekunden

ADAC Velotour Taunus Express 1. Mai 2025 | 92,0 km



ADAC
VELOTOUR
ESCHBORN - FRANKFURT



» 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 **athletik** Team wünscht dir für den Race Day am 1. Mai viel Erfolg und Freude!

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

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

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



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>

OPTIMAL FÜR DIENST- UND JOBRÄDER!

Tipps 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

