

RENNRAD TRAININGSPLAN

SCHWERE TRANSALP



1. - 8. WOCHE GRUNDLAGENAUSDAUER 1 (60-75% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

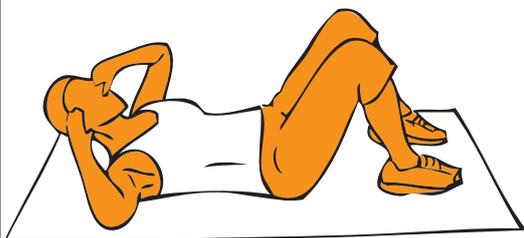
Die maximale Herzfrequenz kann entweder über eine Leistungsdiagnostik ermittelt werden oder man wendet folgende, ungenauere Formel an.

Lebensalter (LA), Herzfrequenz (HF), maximale Herzfrequenz (HF_{max})

Für Männer $220 - LA = HF_{max}$

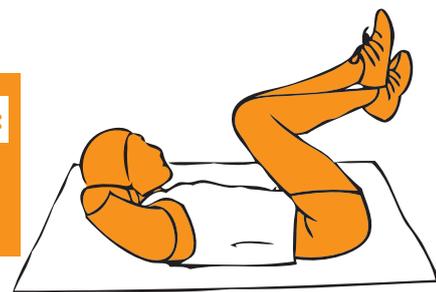
Für Frauen $226 - LA = HF_{max}$

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|----------------|---------------------------------|--|---|----------------|
| 30 - 60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 1,5 - 2 Stunden lockere Ausfahrt hauptsächlich in der Ebene | Ruhetag | 1 Stunde Lauftraining | 30 - 60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 3-5 Stunden lockere Ausfahrt in wechselndem leichtem Terrain (keine knackigen Bergfahrten!) | Ruhetag |



TIPP FÜR GEZIELTES RUMPFTRAINING:

Sit-ups mit angewinkeltm Knie oder Knie
in der Luft überkreuzen

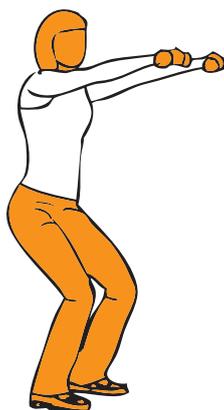


9. WOCHE GRUNDLAGENAUSDAUER 2 (75-90% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|--|--|--|--|---|---|
| Ruhetag | 1,5 - 2 Stunden Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung | 30 - 60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 1 - 1,5 Stunden Lauftraining | 30 - 60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 3-5 Stunden relativ lockere Ausfahrt in wech- selndem Terrain, hauptsächlich in der Ebene | 3-5 Stunden relativ lockere Ausfahrt in wech- selndem Terrain, hauptsächlich in der Ebene |

Damit keine Langeweile bei den relativ lockeren Trainingseinheiten entsteht, kann man folgende Punkte mit einbeziehen:

- runder Tritt, auch mal einbeinig fahren
- Landschaft genießen
- Strecke machen anstatt einer Runde und mit dem Zug zurück fahren



Tipp für gezieltes Beintraining:

Kniebeugen mit ausgestreckten Armen - leichte Gewichte festhalten

Damit keine Langeweile bei den gemäßigten Trainingseinheiten entsteht, kann man folgende Punkte mit einbeziehen:

- runder Tritt, auch mal einbeinig fahren
- Landschaft genießen
- schnellere Abschnitte in die sonst eher langsamen Abschnitte einbauen (Herzfrequenzbereich ausnutzen / Intervalltraining)

10. Woche Grundlagenausdauer 2 (75-90% der maximalen Herzfrequenz)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|---|--|---|---|--|
| Ruhetag | 1,5 - 2 Stunden Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung | 30-60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 1 - 1,5 Stunden Lauftraining mit kurzen Belastungsspitzen (2-3x für 2-4 Minuten) | 30-60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 3-5 Stunden relativ lockere Ausfahrt in wechselndem Terrain, hauptsächlich in der Ebene | 2-4 Stunde überwiegend lockere Ausfahrt, aber mit Belastungsspitzen am Berg (2-3x 10 Minuten Bergfahrt bei hoher Herzfrequenz, ca. 85-90% der max. Herzfrequenz) |

11. bis 13. Woche siehe 10. Woche

Den Anteil und die Dauer an Bergfahrten steigern!

Wenn möglich auch längere Bergfahrten am Stück einbauen (30-60 Minuten).

Wer im Flachland wohnt, kann Berge durch eine niedrige Trittfrequenz mit hohem Gang annähernd simulieren.

Bei längeren Bergfahrten eine Herzfrequenz von 80% der maximalen Herzfrequenz möglichst nicht überschreiten.

ab der 14. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|---|--|---|--|---|
| Ruhetag | 1,5-2 Stunden Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung | 30-60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 1 - 1,5 Stunden Lauftraining mit kurzen Belastungsspitzen (2-3x für 2-4 Minuten) | 30-60 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 3-5 Stunden Ausfahrt in unterschiedl. Terrain (Ebene und Berg) mit wechselnden Trainingszonen (Grundlagenausdauer 1 und 2) | 3-5 Stunden Ausfahrt in unterschiedl. Terrain mit hohem Berganteil in wechselnden Trainingszonen (Grundlagenausdauer 1 und 2) |

Es sollten Bergfahrten von 60 Minuten und länger eingebaut werden. Wer im Flachland wohnt, kann Berge simulieren, indem er bei einer niedrigen Trittfrequenz mit hohem Widerstand / Gang (großes Kettenblatt) fährt. Bei den längeren Bergfahrten eine Herzfrequenz von 80% der maximalen Herzfrequenz möglichst nicht überschreiten. Kurze Bergfahrten können ruhig als Intervalle mit einer Herzfrequenz von 85-90% der maximalen Herzfrequenz eingebaut werden.

1-2 Wochen vor der Tour nur gemäßigtes Training, hauptsächlich im Grundlagenausdauerbereich 1!
Viel Spaß und viel Erfolg!