

MOUNTAINBIKE TRAININGSPLAN

MITTLERE TRANSALP



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

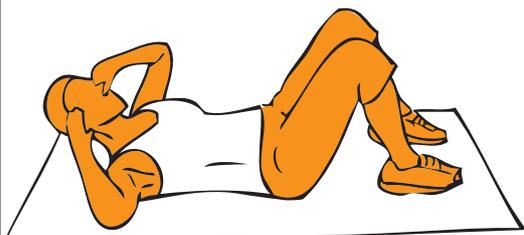
Die maximale Herzfrequenz kann entweder über eine Leistungsdiagnostik ermittelt werden oder man wendet folgende, ungenauere Formel an.

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

Für Männer $220 - LA = HF_{max}$

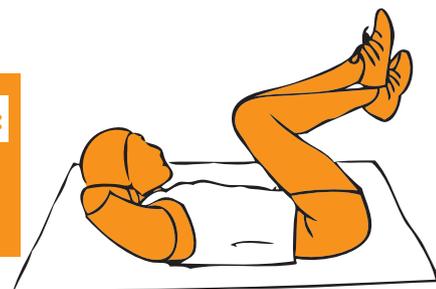
Für Frauen $226 - LA = HF_{max}$

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	1,5 Stunden lockere Ausfahrt hauptsächlich in der Ebene auf einfachen Wegen 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	Ruhetag	1 Stunde Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	Ruhetag	3-4 Stunden lockere Ausfahrt in wechselndem leichtem Terrain (keine knackigen Bergfahrten!)	Ruhetag



TIPP FÜR GEZIELTES RUMPFTRAINING:

Sit-ups mit angewinkelterm 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 Stunden lockere Ausfahrt hauptsächlich in der Ebene auf einfachen Wegen 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	Ruhetag	1 Stunde Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	30 Minuten Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	3-5 Stunden relativ lockere Ausfahrt in wechselndem Terrain (Ebene und Berg)	1 Stunde Lauftraining

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

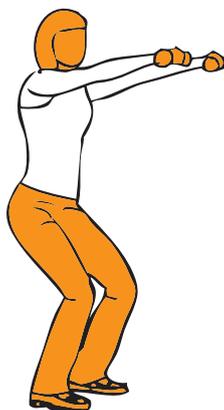


ULPbike TIPP:

Generell bei den Ausfahrten mit Rucksack fahren, damit man sich an das zusätzliche Gewicht und das Tragegefühl gewöhnt.

Am Samstag nun auch gezielt schwierigere Wege

(Waldwege, lose Schotterwege) mit einbauen, um die Fahrsicherheit / Fahrtechnik zu schulen. Es empfiehlt sich auch die Belegung eines Fit for Biking / Fahrtechnik Kurses!



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 Stunden lockere Ausfahrt hauptsächlich in der Ebene auf einfachen Wegen 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	Ruhetag	1 Stunden Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	Ruhetag	3-5 Stunden überwiegend lockere Ausfahrt, aber mit Belastungsspitzen am Berg (2-3x 10 Minuten Bergfahrt bei hoher Herzfrequenz).	1 Stunde Lauftraining

11. bis 13. Woche siehe 10. Woche

- die Länge der Bergfahrten steigern auf jeweils 15 Minuten, wenn möglich auch längere Bergfahrten einbauen
- 1x pro Woche beim Lauftraining Intervalle einbauen (2-3x für 2-3 Min. an die obere Grenze des Ausdauerbereichs 2 gehen)

ab der 14. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ruhetag	1,5 Stunden Ebene+Berg mit leichter Steigung, viel Waldwege, Trails 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	Ruhetag	1 - 1,5 Stunden Lauftraining mit kurzen Belastungsspitzen (3x für 2-4Min.) 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining	Ruhetag	3-5 Stunden Ausfahrt in unterschiedl. Terrain (Waldwege+ Trails), var. Trainingszonen (Ausdauer 1+2)	1 - 1,5 Stunden Lauftraining lange und ausdauernd im Grundlagenausdauerbereich 1)

Bei den Ausfahrten so viele und lange Bergfahrten wie möglich einbauen. 1-2 Wochen vor der Tour nur gemäßigtes Training, hauptsächlich im Grundlagenausdauerbereich 1!

Viel Spaß und viel Erfolg!