



# 15-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene ŠKODA Velotour Classic

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

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er ist jeweils an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten des einzelnen Sportlers anzupassen.

Die in den Trainingsplänen verwendeten Symbole sind Icons made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com).

### WOCHE

1



1-2 Stunden GA1 lang lockeres Radfahren



Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt's auf Seite 6.



Jokertag  
Optionales Krafttraining im Sinne eines ganzheitlichen Trainings



Tipps zum Krafttraining gibt's unter [www.krafttraining-im-Radsport.de](http://www.krafttraining-im-Radsport.de)



2 Stunden GA1 lang lockeres Radfahren

### » iQ Trainertipp

Los geht's mit dem Training für den 1. Mai! Noch sind die Temperaturen nicht Radsport-freundlich. Daher kannst du in diesem ersten Trainingsblock auch gerne auf Mountainbike, Ergometer oder Rollentraining ausweichen.

### WOCHE

2



Intervalltraining  
10-20 Min. aufwärmen,  
8 x 4 Min. GA2, dazwischen  
2 Min. locker pedalieren,  
10-20 Min. ausrollen



Jokertag  
Optionales Krafttraining im Sinne eines ganzheitlichen Trainings



2-2,5 Stunden GA1 lang lockeres Radfahren

### » iQ Trainertipp

Jeder Sportler ist so individuell wie sein Daumenabdruck! Zum Bestimmen der optimalen Trainingsbereiche empfiehlt sich daher gerade auch für Einsteiger eine Leistungsdiagnostik. Warum eine Diagnostik so wertvoll ist, erfährst du hier.



### WOCHE

3



Intervalltraining  
10-20 Min. aufwärmen,  
10 x 4 Min. GA2, dazwischen  
2 Min. locker pedalieren,  
10-20 Min. ausrollen



Jokertag  
Optionales Krafttraining im Sinne eines ganzheitlichen Trainings



2-2,5 Stunden GA1 lang lockeres Radfahren

### » iQ Trainertipp

Je intensiver das Training wird, desto mehr Energie braucht dein Körper. Vor allem dann, wenn du nach einem langen Arbeitstag trainierst, bringt z.B. eine Banane bis 30 Min. vor dem Training einen guten Energieschub, um kräftig in die Pedale treten zu können.

### WOCHE

4

Ruhetag



Aktive Regeneration  
1 Stunde lockeres „Durchbewegen“ auf dem Fahrrad oder im Schwimmbad



1,5 Stunden GA1 lang lockeres Radfahren

### » iQ Trainertipp

Entlastungswoche!  
Jetzt darfst du die Trainingsumfänge deutlich reduzieren und deinem Körper Ruhe gönnen, damit die erarbeiteten Trainingsreize optimal verarbeitet werden.

### WOCHE

5



Intervalltraining  
10-20 Min. aufwärmen,  
3 x 10 Min. GA2 am Berg,  
dazwischen  
5 Min. locker pedalisieren,  
10-20 Min. ausrollen



1,5 – 2 Stunden GA1 kurz  
Radfahren



Verkürztes Krafttraining



2,5-3 Stunden GA1 kurz  
Radfahren

### WOCHE

6



Intervalltraining  
10-20 Min. aufwärmen,  
4 x 10 Min. GA2 am Berg,  
dazwischen  
5 Min. locker pedalisieren,  
10-20 Min. ausrollen



2,5 Stunden GA1 kurz  
Radfahren



3-3,5 Stunden GA1 kurz  
Radfahren

### WOCHE

7



Fahrtspiel 2 Stunden  
Dabei etwa 80 Min. in GA1  
und 40 Min. in GA2 fahren  
  
Siehe dazu unten iQ Trainertipp



2,5 Stunden GA1 kurz  
Radfahren



3-3,5 Stunden GA1 kurz  
Radfahren

### WOCHE

8



Ruhetag oder aktive  
Regeneration  
30 Min. lockeres  
„Durchbewegen“  
auf dem Fahrrad oder im  
Schwimmbad



45 Min. GA1 lang  
lockeres Radfahren



Verkürztes Krafttraining



2,5-3 Stunden GA1 lang  
lockeres Radfahren

### » iQ Trainertipp



### » iQ Trainertipp

Die Wahrscheinlichkeit ist gering, aber auch mit dem besten Material kann dir im Rennen mal die Luft ausgehen. Übe gezielt einen Reifenwechsel unter Zeitdruck, um für den Fall der Fälle vorbereitet zu sein.

### » 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

Entlastungswoche!  
Nutze die Zeit, um dich mit der Strecke am 1. Mai zu beschäftigen. Im Internet findest du Karten und Videos aus der Teilnehmerperspektive, die dir einen guten Eindruck davon vermitteln, was du zu erwarten hast.

### WOCHE

9



**Intervalltraining**  
10-20 Min. aufwärmen,  
5 x 5 Min. EB am Berg, dazw.  
3 Min. locker pedalieren,  
10-20 Min. ausrollen  
Siehe dazu unten iQ Trainertipp



3 Stunden GA1 kurz  
Radfahren



3-4 Stunden GA1 kurz  
Radfahren

### » iQ Trainertipp

Beim EB-Training geht es nun intensiver zur Sache, die Konzentration kann nachlassen. Achte auf Trainingsstrecken, die verkehrs- und störungsarm sind und gleichmäßige Intervalldurchgänge zulassen.

### WOCHE

10



**Intervalltraining**  
10-20 Min. aufwärmen,  
6 x 5 Min. EB am Berg,  
dazwischen  
3 Min. locker pedalieren,  
10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel bergig 2,5 Stunden  
Dabei etwa 90 Min. in GA1  
und 60 Min. in GA2 fahren



3-4 Stunden GA1 kurz  
Radfahren

### » iQ Trainertipp

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

### WOCHE

11



**Intervalltraining**  
10-20 Min. aufwärmen,  
8 x 5 Min. EB am Berg,  
dazwischen  
3 Min. locker pedalieren,  
10-20 Min. ausrollen



3 Stunden GA1 kurz  
lockeres Radfahren, am Ende  
5 x 40 Sekunden SB mit 2 Min.  
Pause einbauen



3,5-4,5 Stunden GA1 kurz  
Radfahren

### » iQ Trainertipp

Am 1. Mai geht es auch über Kopfsteinpflaster am Oberurseler Marktplatz. Baut hin und wieder einen solchen Abschnitt in euer Training ein, um am 1. Mai keine Überraschung zu erleben.

### WOCHE

12



90 Min. GA1 lang  
Lockeres Radfahren



60 Min. GA1 lang  
lockeres Radfahren



Verkürztes Krafttraining



1,5 – 2,5 Stunden GA1 lang  
lockeres Radfahren

### » iQ Trainertipp

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

### WOCHEN

13



Intervalltraining  
10-20 Min. aufwärmen,  
4 x 10 Min. EB am Berg,  
dazwischen  
5 Min. locker pedalieren,  
10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel 3 Stunden bergig,  
dabei etwa 90 Min. in GA1  
und 60 Min. in GA2 fahren.

Am Ende 5 x 1 Min. SB  
am Berg mit 4 Min. Pause  
einbauen.



4 Stunden GA1 kurz  
Radfahren

### WOCHEN

14



Intervalltraining  
10-20 Min. aufwärmen,  
5 x 10 Min. EB am Berg,  
dazwischen  
5 Min. locker pedalieren,  
10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel 3,5 Stunden bergig,  
dabei etwa 90 Min. in GA1,  
90 Min. in GA2 und 30 Min. in  
EB-Bereich fahren.



4,5 Stunden GA1 kurz  
Radfahren bergig

### WOCHEN

15



5 Tage vor dem Rennen  
90-120 Min. locker Radfahren  
mit 8 Tempointervallen (EB)  
zu je 60 Sekunden



4 Tage vor dem Rennen  
2-3h GA1 lang lockeres  
Radfahren



1 – 2 Tage vor dem Rennen  
30-60 Min. locker Radfahren  
mit 6 Tempointervallen (EB)  
zu je 20 Sekunden

### RACE DAY



### » iQ Trainertipp

Am Sonntag jagen die Profis bei Paris-Roubaix über das Kopfsteinpflaster in „der Hölle des Nordens“. Die Fernsehübertragung ist ein absolutes Muss für jeden Radfan und eine gute Regenerationseinheit nach dem Training.

### » iQ Trainertipp

In dieser Woche liegt das Osterwochenende. Das passt perfekt, um der Form für den 1. Mai den Feinschliff zu verpassen. Jetzt zählt jeder Kilometer! Wer eine 4. Einheit schafft, kann in dieser gerne 4h zusätzlich fahren.

### » 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.

### » iQ Trainertipp

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

# Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig im richtigen Trainingsbereich zu trainieren. 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:** [Wieso gerade auch Einsteiger von einer Leistungsdiagnostik profitieren und warum diese so wertvoll ist, erfahren Sie im iQ Wissensspeicher unter www.iq-athletik.de >>>](http://www.iq-athletik.de)



**Einfach besser trainieren  
mit Leistungsdiagnostik!**



## Empfohlene Diagnostiken für Radsportler

Der Klassiker	Am meisten gebucht	Maximale Information!
<b>LAKTAT- DIAGNOSTIK</b>	<b>SPIRO- ERGOMETRIE</b>	<b>+ SPIROERGOMETRIE LAKTATDIAGNOSTIK</b>
149 Euro (inkl. MwSt.)	149 Euro (inkl. MwSt.)	199 Euro (inkl. MwSt.)
<b>Minimal-invasive Untersuchung</b> Entnahme Blutropfen am Ohr	<b>Nicht invasive Untersuchung</b> keine Blutentnahme nötig	<b>Minimal-invasive Untersuchung</b> Entnahme Blutropfen am Ohr
<b>2-Dimensionale Analyse</b> für das Stoffwechselverhalten und den Kreislauf unter Belastung	<b>3-Dimensionale Analyse</b> für alle wichtigen Belastungsparameter: Kreislaufsystem, Atmung, Stoffwechsel	<b>3-Dimensionale Analyse</b> für alle wichtigen Belastungsparameter: Kreislaufsystem, Atmung, Stoffwechsel
<b>+</b> Bestimmen individueller Trainingszonen: Herzfrequenz & Watt	<b>+</b> Bestimmen individueller Trainingszonen: Herzfrequenz & Watt  <b>+</b> Bestimmen der Leistungsfähigkeit der Fettverbrennung	<b>+</b> Besonders valide Ergebnisse durch kombiniertes Analyseverfahren  <b>+</b> Bestimmen individueller Trainingszonen: Herzfrequenz & Watt  <b>+</b> Ermitteln der Functional-Threshold- Power (FTP) und Critical-Power- Prognose (CP)  <b>+</b> Bestimmen der Leistungsfähigkeit der Fettverbrennung
<b>Mit einer Leistungsdiagnostik trainierst du maximal erfolgreich und nutzt deine verfügbare Trainingszeit optimal!</b>		
<u><a href="#">Mehr Infos über Leistungsdiagnostik gibt's im iQ athletik Wissensspeicher &gt;&gt;&gt;</a></u>		



**iq**athletik

- **Leistungsdiagnostik für Fitness & Gesundheit**
- **Trainingsplanung**
- **3D-Bikefitting**
- **Ernährungsberatung**



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

im "Alten Bahnhof" Rödelheim  
Radilostraße 47 | 60489 Frankfurt a.M.  
Telefon: 069/75 65 90-40  
E-Mail: [info@iq-athletik.de](mailto:info@iq-athletik.de)  
[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)

**EINFACH BESSER TRAINIEREN**

Jetzt Trainingstipps entdecken  
unter [www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)