



15-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger ŠKODA Velotour Express

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.

WOCHE

1



1-1,5 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



1-1,5 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 3 Min. GA2, dazwischen
1-2 Min. locker pedalieren,
10-20 Min. ausrollen



Jokertag
Optionales Krafttraining
im Sinne eines
ganzheitlichen Trainings



1,5 – 2 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 3 Min. GA2, dazwischen
1-2 Min. locker pedalieren,
10-20 Min. ausrollen



Jokertag
Optionales Krafttraining
im Sinne eines
ganzheitlichen Trainings



1,5 – 2 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,
5 x 4 Min. GA2 am Berg,
dazwischen
3 Min. locker pedalisieren,
10-20 Min. ausrollen



1,5 – 2 Stunden GA1 kurz
Radfahren



Verkürztes Krafttraining



1,5 – 2 Stunden GA1 kurz
Radfahren

WOCHE

6



Intervalltraining
10-20 Min. aufwärmen,
5 x 6 Min. GA2 am Berg,
dazwischen
3 Min. locker pedalisieren,
10-20 Min. ausrollen



2 Stunden GA1 kurz
Radfahren



2-2,5 Stunden GA1 kurz
Radfahren

WOCHE

7



Fahrtspiel 1,5 Stunden,
dabei etwa 50 Min. in GA1
und 40 Min. in GA2 fahren

Siehe dazu unten iQ Trainertipp



2 Stunden GA1 kurz
Radfahren



2-2,5 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



1,5 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,
6 x 3 Min. EB am Berg, dazw.
2 Min. locker pedalisieren,
10-20 Min. ausrollen
Siehe dazu unten iQ Trainertipp



2 Stunden GA1 kurz Radfahren



2,5-3 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,
8 x 3 Min. EB am Berg,
dazwischen
2 Min. locker pedalisieren,
10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel bergig 2 Stunden, dabei etwa 80 Min. in GA1 und 40 Min. in GA2 fahren



2,5-3 Stunden GA1 kurz Radfahren

» iQ Trainertipp

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

WOCHE

11



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



2,5 Stunden GA1 kurz Radfahren



3-3,5 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



60 Min. GA1 lang
Lockerer Radfahren



45 Min. GA1 lang
lockeres Radfahren



Verkürztes Krafttraining



1,5 – 2 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.

WOCHE

13



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



Fahrtspiel 2,5 Stunden
bergig, dabei etwa 90
Min. in GA und 60 Min. in
GA2 fahren



3,5-4 Stunden GA1 kurz
Radfahren

» 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.

WOCHE

14



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



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



4 Stunden GA1 kurz
Radfahren

» 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 3h bergig fahren.

WOCHE

15



4 – 5 Tage vor dem Rennen
90-120 Min. locker Radfahren
mit 8 Tempointervallen (EB)
zu je 60 Sekunden



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

» 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.

RACE DAY



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



iqathletik

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



iqathletik
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
www.iq-athletik.de

EINFACH BESSER TRAINIEREN

Jetzt Trainingstipps entdecken
unter www.iq-athletik.de