



10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene Škoda Velotour Classic 103km

MIT RÜCKENWIND VON:

iQathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

atleta.de
DIE TRAININGSPLATTFORM

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

Škoda Velotour Classic 103 km



WOCHE 1



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

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



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

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. Wer in den letzten Wochen schon einige Kilometer gesammelt hat, darf jeweils um 1 Stunde verlängern.

WOCHE 2



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 6 x 5 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



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



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

» 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.

WOCHE 3



Fahrtspiel 90 Min. dabei etwa 50 Min. im „GA1“-Bereich und 40 Min. im „GA2“-Bereich fahren



1,5 bis 2,5 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren, dabei alle 10 Min. einen Sprint über 10 Sekunden einbauen



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

» 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.

WOCHE 4



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen



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



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

» iQ Trainertipp

Zum Bestimmen der optimalen Trainingsbereiche empfiehlt sich eine Leistungsdiagnostik.

Hier erfährst du, was dir eine Leistungsdiagnostik bringt >>>



10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

Škoda Velotour Classic 103 km



WOCHE 5



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



1 bis 1,5 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren, dabei alle
10 Min. einen Sprint über
10 Sekunden einbauen



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

» iQ Trainertipp

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

WOCHE 6



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



Intensives Fahrtspiel über
2 Stunden: dabei etwa 80
Min. im „GA1“-Bereich und
40 Min. im „EB“-Bereich
fahren



3,5 bis 4,5 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich locker
Rad fahren

» iQ Trainertipp

Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann die
Inhalte super in den Arbeitsweg integrieren.
Intervalle fährt man ideal auf dem
Nachhauseweg.

[Mehr Bike-to-Work-Tipps gibt es hier >>>](#)

WOCHE 7



Entlastungswoche
mit reduziertem Umfang



lockeres Fahrtspiel über
maximal 1,5 Stunden:
dabei etwa 75 Min. im
„GA1“-Bereich und 15
Min. im „Ga2“-Bereich
fahren



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

» 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)



WOCHE 8



Intervalltraining:
10 bis 20 Min. aufwärmen,
dann 5 x 15 Min. im „GA2“-
Bereich fahren, dazwischen
8 Min. locker pedalisieren,
10 bis 20 Min. ausrollen



Fahrtspiel bergig 3 Stunden;
dabei etwa 90 Min. im „GA1“
und 60 Min. im „EB“ fahren.
Am Anfang und Ende je
4 Sprints à 8 Sekunden und
kurzer Pause einbauen



3,5 bis 4,5 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich
locker Rad fahren

» iQ Trainertipp

Wer sich in dieser Woche noch richtig fit fühlt, der
kann noch eine vierte Einheit einbauen. Diese
sollte ein Grundlageneinheit sein – mit Anstiegen
in unterschiedlicher Länge.

10-Wochen-Trainingsplan für Fortgeschrittene

Škoda Velotour Classic 103 km



WOCHE 9



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 10 x 1 Min. im „SB“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



(bergiges) Fahrtspiel 3 Stunden; dabei etwa 60 Min. im „GA1“-Bereich und 120 Min. im „GA2“-Bereich fahren



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

» IQ Trainertipp

Die 103-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. Wer im Flachland wohnt, kann Gegenwindpassagen als Ersatz für Berge nutzen!

WOCHE 10 MIT RACE DAY AM 1. MAI



4-5 Tage vor dem Rennen
60 bis 90 Min. locker Rad fahren mit 10 Tempointervallen im „EB“-Bereich zu je 60 Sekunden



3 Tage vor dem Rennen
60 bis 90 Min. locker Rad fahren; am Ende 4 Sprints à 10 Sekunden mit 2 Minuten Pause einbauen



1 Tag vor dem Rennen
30 bis 60 Min. locker Rad fahren mit 6 Tempointervallen im „EB“-Bereich zu je 20 Sekunden und 3 „GA2“-Abschnitten zu je 5 Minuten am Berg

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

ŠKODA Velotour Taunus Classic



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



iq-athletik

FTP-TEST: BELIEBT ABER UNZUVERLÄSSIG

mehr erfahren >>>



iq-athletik

MEHRDIMENSIONALE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

mehr erfahren >>>



iq-athletik

BIKEFITTING: BESSER UND GESÜNDER RAD FAHREN

mehr erfahren >>>

OPTIMAL FÜR DIENST- UND JOBRÄDER!

Tipp 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

