

# RENNRAD TRAININGSPLAN

## MITTLERE TRANSALP



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

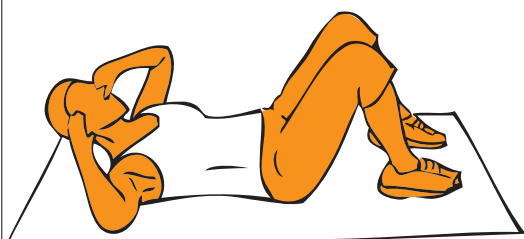
Die maximale Herzfrequenz kann entweder über eine Leistungsdiagnostik ermittelt werden oder man wendet folgende, ungenauere Formel an.

**Lebensalter (LA), Herzfrequenz (HF), maximale Herzfrequenz (HF<sub>max</sub>)**

**Für Männer**  $220 - LA = HF_{max}$

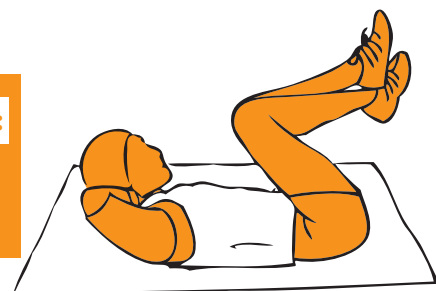
**Für Frauen**  $226 - LA = HF_{max}$

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



#### TIPP FÜR GEZIELTES RUMPFTRAINING:

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

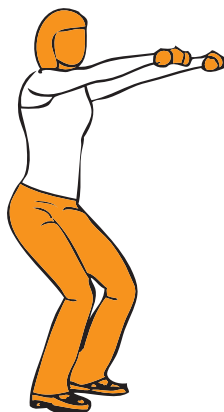


### 9. WOCHE GRUNDLAGENAUSDAUER 2 (75-90% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>1,5 Stunden</b> Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung	<b>30 - 60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>1 Stunde</b> Lauftraining	<b>30 - 60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>3-5 Stunden</b> relativ lockere Ausfahrt in wechselndem leichtem Terrain, hauptsächlich in der Ebene	<b>1 Stunde</b> 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



### 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
<b>Ruhetag</b>	<b>1,5 Stunden</b> Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung	<b>30-60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>1 Stunden</b> Lauftraining	<b>30-60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>3-5 Stunden</b> überwiegend lockere Ausfahrt, aber mit Belastungsspitzen am Berg (2-3x 6 Minuten Bergfahrt bei hoher Herzfrequenz, ca. 85-90% der maximalen Herzfrequenz)	<b>1 Stunde</b> Lauftraining

## 11. bis 13. Woche siehe 10. Woche

- die Länge der Bergfahrten steigern auf jeweils 10 Minuten, wenn möglich auch längere Bergfahrten einbauen!
- 1x pro Woche beim Lauftraining Intervalle einbauen (2-3x für 2-3 Minuten an die obere Grenze des Grundlagenausdauerbereichs 2 gehen)!

## ab der 14. Woche

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

So viele und lange Bergfahrten am Stück wie möglich einbauen. Wer im Flachland wohnt, kann Berge annähernd simulieren, indem er bei einer niedrigen Trittfrequenz mit hohem Widerstand / Gang fährt. Bei längeren Bergfahrten eine Herzfrequenz von 80% der maximalen Herzfrequenz nicht übersteigen. Kurze Bergstücke können als Intervalle eingebaut werden!

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