

TRAININGSPLAN ANFÄNGER

PHASE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	STUNDEN
1 Erholungsphase / Aufbau		20-Minutes-Test (106% FTP)	Regeneration 45 min Zone 1			Ausdauertraining 4u Zone 1-2		5:30
2 Grundlagenphase		Aktivierung 1 h Zone 1-2 + 10x10 s niedrig Zone 7				Hochintensität- straining ca. 130% der FTP 20x30 s (2:30 min Pause)	Ausdauertraining 4u Zone 1-2	6:00
3 Aufbauphase		VO2max Zone 5 4x4 min (4 min Pause)				Ausdauertraining 4u Zone 2 + 6 sprints (15s all-out zone 7)	Regeneration 45min zone 1	5:45
4 Belastungsphase		VO2max Trigger 5 mal 2 min 100% der FTP, 4 min 110% der FTP, 4 min Pause		Regeneration 45min zone 1		Kraftausdauer- training 5x6min (3min Pause) 95% of FTP Krafttrain- ing (50-75 rpm)	Ausdauertraining 4u Zone 2	7:00
5 Erholungsphase		Sprinttraining 6 x 15s all-out (zone 7)				Regeneration 45min zone 1	Ausdauertraining 3u Zone 1-2	4:45
6 Grundlagenphase / Vorbereitung		FTP-Drüber/Drunter- Training 6x9 min (2 min Pause) 1 min 105 % der FTP, danach 2 min 95 % der FTP, wiederholen				Laktatbildungstrai- ning Starte jedes Intervall mit einer maximalen Belastung und versuche dann, den Rest des Blocks in Zone 7 zu bleiben.	Ausdauertraining 3u Zone 2 +Max Kraft 8x5 s maximale Lei- stung (4 min 55 s Pause)	5:30

7	Aufbauphase	20-Minutes-Test (106% FTP)	VO2max 10 min lang 15 s Zone 5, 15 s Zone 1, 3 Durchgänge, zwischendurch 5 min Pause			Intensives Kraftausdauertraining 10x30 s hoch Zone 6, 50-75 rpm	Ausdauertraining 4 h Zone 2 + 6 Sprints (15 s all-out Zone 7)	6:40
8	Belastungsphase	VO2max Trigger 5 mal 2 min 100 % der FTP, 4 min 110 % der FTP, 4 min Pause	Kraftausdauertraining 5x6 min (3 min Pause) 95 % der FTP bei niedriger Trittfrequenz (50-75 rpm)			Ausdauertraining 4u Zone 2	Ausdauertraining 4u Zone 2	10:00
9	Erholungsphase			Regeneration 45 min zone 1		VO2max Zone 5 4x4 min (4 min Pause)	Ausdauertraining 3u Zone 2 + 6 sprints (15s all-out zone 7)	4:45
10	Aufbauphase	Sprinttraining 6 x 15s all-out (zone 7)		Regeneration 2h zone 1	Aktivierung 1h Zone 1-2 + 10x10 s niedrig Zone 7	Tourenfahrt 3 h		7:30
11	Erholungsphase / Wichtiges Rennen		Regeneration + Max Kraft 1 h Zone 1 + 5x5 s maximale Leistung (4 min 55 s Pause)	Laktatbildungs-training 4x30 s (4:30 min Pause) Starte jedes Intervall mit einer maximalen Belastung und versuche dann, den Rest des Blocks in Zone 7 zu bleiben.	Aktivierung 1h Zone 1-2 + 10x10 s niedrig Zone 7	Wichtigste(s) Rennen / Tourenfahrt / Radsportereignis	Wichtigste(s) Rennen / Tourenfahrt / Radsportereignis	6:00
12	Erholungsphase			Sprinttraining 6 x 15s all-out (zone 7)		Regeneration 45min zone 1	Ausdauertraining 4u Zone 1-2	5:45

ERHOLUNGSPHASE

Um von den belastenden Phasen profitieren zu können, brauchst du zusätzliche Erholungszeit. In diesen Phasen solltest du es also ruhig angehen lassen.

GRUNDLAGENPHASE

Während dieser Zeit trainierst du etwas weniger als sonst. Nur so viel, dass deine Kondition erhalten bleibt.

AUFBAUPHASE

In diesen Phasen trainierst du hart, aber kontrolliert. Das ist notwendig, um besser zu werden.

BELASTUNGSPHASE

Diese Phasen sind die härtesten, was das Training angeht. Hier musst du wirklich alles aus deinem Körper herausholen.

ZONEN & INTENSITÄT

Zone 1	Regeneration - Maximal 55 % der FTP
Zone 2	Ausdauer - 56-75 % der FTP
Zone 3	Tempo - 76-90% der FTP
Zone 4	Threshold - 91-105 % der FTP
Zone 5	VO2max - 106-120 % der FTP
Zone 6	Anaerobe Kapazität - 121-300 % der FTP
Zone 7	Neuromuskulär - Sprintzone - max. 300 % der FTP



Dieser Trainingsplan wurde von **Simon Galle** entwickelt
Mantel-Mitarbeiter und Trainer eines Dreifachweltmeisters

