

TRAININGSSCHEMA EXPERTEN

PHASE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	STUNDEN
1 Belastungsphase / Aufbau	20min test (106% FTP)	VO2max trigger 5 keer 2min 100% of FTP, 4min 110% of FTP, 4min Pause		FTP-training 5x8min (2min Pause) 100% of FTP	Tempotraining 2h Low zone 3	Ausdauertraining 4u zone 2	Ausdauertraining 5u zone 2	14:00
2 Regeneration fase	Regeneration 1u zone 1	Regeneration + Sprinttraining 1u zone 1 + 6st 15s all-out sprinten (zone 7)	Hybrides Training 3x10min (3min Pause) 100% of FTP + 2x10min (3min Pause) 95% of FTP Krafttraining (50-75 rpm)	Maximale Kraft 8x5s Maximalleistung (4min 55s Pause)		Ausdauertraining 5u zone 1-2 + 5x15s high zone 6	Sweetspot 4x10min (3min Pause) 85% of FTP	10:30
3 Grundlagenphase	Regeneration 1u zone 1	VO2max trigger 4 keer 2min 100% of FTP, 4min 110% of FTP, 4min Pause		FTP-training 6x6min (1min Pause) 100% of FTP	Max efficiency training 120% of FTP 1min (Pause 3min) 9 keer	Ausdauertraining 4u zone 1-2	Ausdauertraining 3u zone 1-2	12:30
4 Aufbauende fase	Regeneration 1u zone 1	VO2max trigger 4 keer 2min 100% of FTP, 4min 110% of FTP, 4min Pause		Tempotraining 1u Low zone 3	FTP-training 5x8min (2min Pause) 100% of FTP	Ausdauertraining + Max efficiency training 4u zone 1-2 inkl. 120% of FTP 1min (Pause 3min) 9 keer	Ausdauertraining 5h zone 2	12:30
5 Belastungsphase	Regeneration 1u zone 1	VO2max trigger 5 keer 2min 100% of FTP, 4min 110% of FTP, 4min Pause		Sweetspot 5x10min (3min vila) 90% of FTP	Tempotraining 2u Low zone 3	Ausdauertraining 5h zone 2	Ausdauertraining 6u zone 2 + 6st 15s all out sprints (zone 7)	17:30
6 Regeneration fase / Vorbereitung		VO2max zone 5 4x4min (4min Pause)	Sweetspot 4x10min (3min vila) 95% of FTP		Regeneration 1u zone 1	Ausdauertraining 3u zone 1-2 + 5x15s high zone 6	Regeneration 1u zone 1	7:30

7	Grundlagenphase	Regeneration + Max Kraft 1u zone 1 + 5x5s Maximalleistung (4min55s Pause)	Dynamic Sprinttraining 40s zone5, 20s zone 7 5 keer (5min Pause)	Sweetspot 5x10min (3min vila) 90% of FTP		Tempotraining 1u Low zone 3	Ausdauertraining 4u zone 2	Ausdauertraining 4.5u zone 1-2	13:00
8	Aufbauende fase & Belastungsphase	Regeneration 1u zone 1	Intensief Kraftraining 20x30s high zone 6	FTP-training 5x10min (3min Pause) 100% of FTP		Dynamic Sprinttraining 40s zone5, 20s zone 7 5 keer (5min Pause)	VO2max Zone 5 15s zone 1 15s Pause) voor 10min 3set, 5min Pause in between of Kriterium	Ausdauertraining 6u + 6st 15s all out sprints (zone 7)	16:00
9	Belastungsphase / Härteste Trainingswoche	Krafttraining 90% FTP, 50-75 RPM, 8x6min (3min vila)	Regeneration 1u zone 1	FTP-Drüber/Drunter-Training 5x8min (2min Pause) 1min 105% of FTP, danach 2 minutes 95% of FTP, wiederholen	20min test (106% FTP) Das Testergebnis darf nicht weniger als 95 % des vorherigen Tests sein.	Tempotraining 2u Low zone 3 Oder Ruhepause, wenn der 20-Minuten-Test nicht gut war.	Zone 2 3.5u + 6x30s all-out (zone 7) Oder Ruhepause, wenn der 20-Minuten-Test nicht gut war.	5h zone 2 + 4x8min 100% FTP + 4x15s all-out sprint of KLASSIEKER Wettkampf	16:00
10	Regeneration-fase / Taper	Regeneration 1u zone 1	Regeneration 1u zone 1 + 6st 15s all out sprints (zone 7)	Krafttraining 90% FTP, 50-75 RPM, 5x6min (3min vila)		Aktivierung 1h zone 1-2 + 10x10s Low zone 7	Kriterium	Ausdauertraining 4u zone 1-2	10:30
11	Regeneration-fase	Regeneration 1u zone 1	Regeneration + Max Kraft 1u zone 1 + 5x5s Maximalleistung (4min55s Pause)	Tempotraining 2u Low zone 3		Aktivierung 1h zone 1-2 + 10x10s Low zone 7	Wettkampf-wochenende	Wettkampf-wochenende	10:00

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

