

# TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE

PHASE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	STUNDEN
1 Erholungsphase / Aufbau		20min test (106% FTP)		Kraftausdauertraining 5x6min (3min Pause) 95% of FTP Krafttraining (50-75 rpm)		Ausdauertraining zone 1-2 4h	Ausdauertraining zone 2 3h	11:30
2 Grundlagenphase	Regeneration 1u zone 1			Hybrides training 110-120% of FTP 2x4min (4min Pause)  + ca. 130% of FTP 10x30s (2.5min Pause)	FTP-training 6x6min (1min Pause) 100% of FTP	Intensieve Krafttraining 10x30s high zone 6, 50-75 RPM	Ausdauertraining 3u zone 1-2	8:00
3 Aufbauende fase		Intensief Krafttraining 10x30s high zone 6, 50-75 RPM	Hochintensität- straining ca. 130% of FTP 20x30s (2.5min Pause)	FTP-training 4x8min (2min Pause) 100% of FTP	Tempotraining 1u Low zone 3		Ausdauertraining + intensieve Krafttraining 3u zone 2 +150% of FTP 6x1min (6min Pause) 50-75 RPM	6:15
4 Belastungsphase	Regeneration 1u zone 1		Hybrides training 110-120% of FTP 2x4min (4min Pause)  + ca. 130% of FTP 10x30s (2.5min Pause)	Krafttraining 6x10min (3min Pause) 100% of FTP Krafttraining (50-75 rpm)		Ausdauertraining met sprints 3u zone 2 + 4st 15s all-out sprint	Ausdauertraining + intensieve Kraft- training 3u zone 2 + 150% of FTP 6x1min (6min Pause) 50-75 RPM	9:00
5 Erholungsphase			Sweetspot 4x10min (3min Pause) 90% of FTP		Krafttraining 5x6min (3min Pause) 95% of FTP Krafttrain- ing (50-75 rpm)		Ausdauertraining zone 2 3h	10:15
6 Grundlagenphase / Vorbereitung		Hybrides training Zone 5 2x4min (4min Pause) + 150% of FTP 16x15s (15s Pause)	Hochintensität- straining ca. 130% of FTP 20x30s (2.5min Pause)			Ausdauertraining zone 1-2 3u	Ausdauertraining + intensieve Krafttraining 3u zone 2 + 150% of FTP 6x1min (6min Pause) 50-75 RPM	8:15

7	Aufbauende fase		<b>Intensieve Krafttraining</b> 10x30s high zone 6, 50-75 RPM	<b>Hybrides training</b> 110-120% of FTP 2x4min (4min Pause)  + ca. 130% of FTP 10x30s (2.5min Pause)		<b>Kriterium</b>	<b>Ausdauertraining</b>  <b>of Wettkampf</b> zone 2 3h + 3x6min (1min Pause) 100% FTP	8:00	
8	Belastungsphase	<b>Tempotraining</b> 2u Low zone 3	<b>Regeneration</b>  1u zone 1	<b>FTP above/below-training</b> 5x8min (2min Pause) 1min 105% of FTP, danach 2 minutes 95% of FTP, wiederholen	<b>20min test</b> (106% FTP).  Das Testergebnis darf nicht weniger als 95 % des vorherigen Tests sein.	<b>Lactaat tolerance</b> 50% of je Spitzenleistung 16x15s (15s Pause) 3 sets (4min Pause)  <b>Oder Ruhepause,</b> <b>wenn der 20-Minuten-Test nicht gut war.</b>	<b>Krafttraining</b> 8x9min (3min vila) 76 -90% FTP, 50-75 RPM  <b>Oder Ruhepause,</b> <b>wenn der 20-Minuten-Test nicht gut war.</b>	<b>Wettkampf</b> of 4h zone 2 + 4x8min 100% FTP + 4x15s all-out sprints  <b>Oder Ruhepause,</b> <b>wenn der 20-Minuten-Test nicht gut war.</b>	10:00
9	Regeneration fase / Taper			<b>Sweetspot</b> 4x10min (3min Pause) 90% of FTP		<b>Aktivierung</b>  1h zone 1-2 + 10x10s Low zone 7	<b>Kriterium</b>	<b>Ausdauertraining</b>  <b>Zone 1-2 3u</b>	7:00
10	Regeneration fase		<b>VO2max</b> zone 5 4x4min (4min Pause)	<b>Sweetspot</b> 4x10min (3min vila) 90% of FTP	<b>Lactaat tolerance</b> 150% of FTP 16x15s (15s Pause) 3set (4min Pause)	<b>Regeneration</b>  2u zone 1	<b>Regeneration</b>  2u zone 1		6:15
11	Erholungsphase / Wichtiges Rennen		<b>Regeneration +Max Kraft</b> 1u zone 1 + 5x5s maximal vermoeg (4min55s Pause)	<b>Laktatbildungs-training</b> 4x30s all-out (zone 7)		<b>Aktivierung</b>  1h zone 1-2 + 10x10s Low zone 7.	<b>Wettkampf-wochenende</b>	<b>Wettkampf-wochenende</b>	8:30

#### 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

