

TRAININGSPLAN 1: VO2MAX STEIGERN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1 ca. 7h	frei	1:30 Stunden 5 x 5 Minuten 115–120 Prozent FTP, 3 Minuten Pause 55 Prozent FTP	1:15 Stunden 3 x (8 x 30/30)* Durchgangspause: 5–10 Minuten 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 4 x 6 Minuten 112–118 Prozent FTP 3 Minuten Pause 55 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1:30 Stunden 4 x (7 x 40/20)* Durchgangspause: 5–10 min 55–65 Prozent FTP	1 Stunde 4 x 4 Minuten 115–120 Prozent FTP 2 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP
WOCHE 2 ca. 7h	frei	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1:30 Stunden 5 x 5 Minuten 115–120 Prozent FTP 3 Minuten Pause 55 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde LIT	1:30 Stunden LIT bei 55–65 Prozent der FTP	2 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 3 ca. 8h	frei	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1:30 Stunden 5 x 6 Minuten 112–118 Prozent FTP 3 Minuten Pause 55 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde LIT	2 Stunden LIT bei 55–65 Prozent der FTP	2 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 4 ca. 6h	frei	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	frei	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	frei	2 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	2 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP

TRAININGSPLAN 2: DIE VO2MAX-PHASE - KLASSISCHE PERIODISIERUNG

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1 ca. 7h	frei	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 5 x 5 Minuten 115–120 Prozent FTP 3 Minuten Pause 55 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 4 x 6 Minuten 112 – 118 Prozent FTP 3 Minuten Pause 55 Prozent FTP	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 2 ca. 7h	frei	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP	1:15 Stunden 3 x (8 x 30/30)* Durchgangspause: 5–10 Minuten 55–65 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 4 x 4 Minuten 115–120 Prozent FTP 2 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP	2 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 3 ca. 8h	frei	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP	2 Stunden 5 x 6 Minuten 112–118 Prozent FTP 3 Minuten Pause 55 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 4 x (7 x 40/20)* Durchgangspause: 5–10 Minuten 55–65 Prozent FTP	2 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 4 ca. 6h	frei	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 5 x 5 Minuten 115–120 Prozent FTP 3 min Pause 55 % FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	Pause oder 1 Stunde LIT	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP

TRAININGSPLAN 3: DIE VLAMAX SENKEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1 ca. 8h	frei	1:30 Stunden 3 x 10 Minuten moderate Steigung 85–92 Prozent FTP bei 50–60 U/min 10 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP bei 85–95 U/min	1:30 Stunden LIT 55–60 Prozent FTP	1:30 Stunden 4 x 8 Minuten flach 88–93 Prozent FTP bei 70–85 U/min 5 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP 85–95 U/min	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 3 x 12 Minuten moderate Steigung 85–92 Prozent FTP bei 50–60 U/min 10 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP bei 85–95 U/min	2 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 2 ca. 9,5h	frei	1:30 Stunden LIT 65–70 Prozent FTP	1:30 Stunden LIT 55–60 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	2 Stunden 3 x 15 Minuten moderate Steigung 85–92 Prozent FTP bei 50 – 60 U/min 10 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP bei 85–95 U/min	1:30 Stunden 4 x 8 Minuten flach 88–93 Prozent FTP bei 70–85 U/min 5 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP bei 85–95 U/min	3 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 3 ca. 11h	frei	1:30 Stunden LIT 65–70 Prozent FTP	1:30 Stunden LIT 55–60 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	2 Stunden 4 x 10 Minuten moderate Steigung 85–92 Prozent FTP bei 50–60 U/min 10 min Pause 55–60 Prozent FTP bei 85 – 95 U/min	2:30 Stunden 4 x 1 Minute flach 88–93 Prozent FTP bei 70 – 85 U/min 5 Minuten Pause bei 55–60 Prozent FTP bei 85 – 95 U/min	3:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP
WOCHE 4 ca. 7h	frei	1:30 Stunden 3 x 10 Minuten moderate Steigung 85–92 Prozent FTP bei 50–60 U/ min 10 min Pause 55–60 Prozent FTP 85 – 95 U/min	1:30 Stunden LIT 55–60 Prozent FTP	frei oder 1 Stunde Rekom	1:30 Stunden LIT 55–65 Prozent FTP	1:30 Stunden 4 x 8 Minuten flach 88–93 Prozent FTP bei 70 – 85 U/min 5 Minuten Pause 55–60 Prozent FTP 85–95 U/min	1 Stunde LIT 55–65 Prozent FTP

Alle Einheiten können und sollen mit nicht ganz gefüllten Kohlenhydrat-Speichern absolviert werden. Tipp: Einige Stunden zuvor eher fett- und eiweißreich essen und am besten ab drei Stunden vor der Einheit keine Kohlenhydrate zuführen. Während der Einheit erst nach den ersten Stunden Kohlenhydrate zuführen, dann in Form von verdünntem Iso-Getränk, 20 bis 30 Gramm Kohlenhydrate pro Flasche. **Begriffserklärung:** LIT steht für Low Intensity Training, bei etwa 55–65 Prozent der FTP. Weitere Begriffserklärungen finden Sie auf der Seite 109 sowie unter www.radsport-rennrad.de/training
*Beispiel: 3 x (8 x 30/30) bedeutet 8 aufeinanderfolgende Intervalle mit 30 Sekunden bei 130–140 Prozent der FTP und anschließend 30 Sekunden bei 50 Prozent der FTP. Diese Intervalle sollte man in diesem Beispiel-Fall insgesamt drei Mal durchführen, mit je fünf bis zehn Minuten aktiver Erholung, etwa im Kompensations-Bereich, dazwischen. FTP = Functional Threshold Power