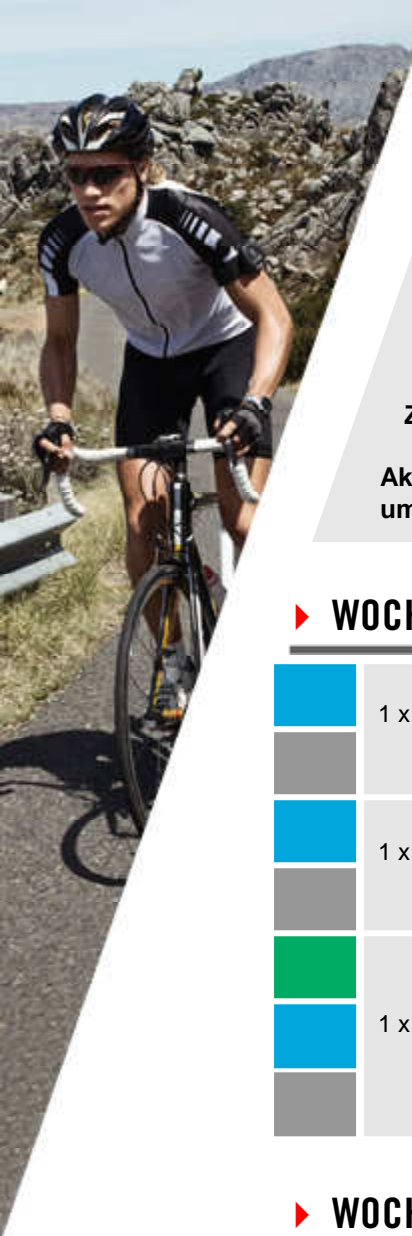






TRAININGSPLAN AMBITIONIERTER RADSPORTLER









Sportart: Rad fahren
Niveau: Ambitionierter Radsportler
Dauer: 6 Wochen
Ziel: Verbesserte Leistung beim Radfahren
Aktivitäten umfassen: Ausdauerfahrten, Intervalltraining


▶ WOCHE 1 – 2


	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 90 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 45 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 15 min bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 85 bis 95
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 150 Minuten: 45 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 60 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 45min bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz ca. 90
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 180 Minuten: 45 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 55 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 10 min bei 50 bis 60 % der HFmax + 25 min bei 70 bis 80 % der HFmax + 45 min Abkühlen bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 90, außer bei 70 bis 80 % der HFmax Trittfrequenz 90 bis 110
		


▶ WOCHE 3 (BELASTUNGSWOCHE)


	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 120 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 60 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 30 min bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 80 bis 90
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 90 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 3x10 min Belastungsintervall (Trittfrequenz 60 bis 70) bei ca. 60 bis 70 % der HFmax, dazwischen 5 min leichtes Rad fahren + 20 min Abkühlung bei 50 bis 60 % der HFmax
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 150 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 40 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 10 min bei 50 bis 60 % der HFmax + 25 min bei 70 bis 80 % der HFmax + 30 min Abkühlen bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 80 bis 90, außer bei 70 bis 80 % der HFmax Trittfrequenz 90 bis 110
		
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 240 Minuten: Herzfrequenz 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz ca. 90

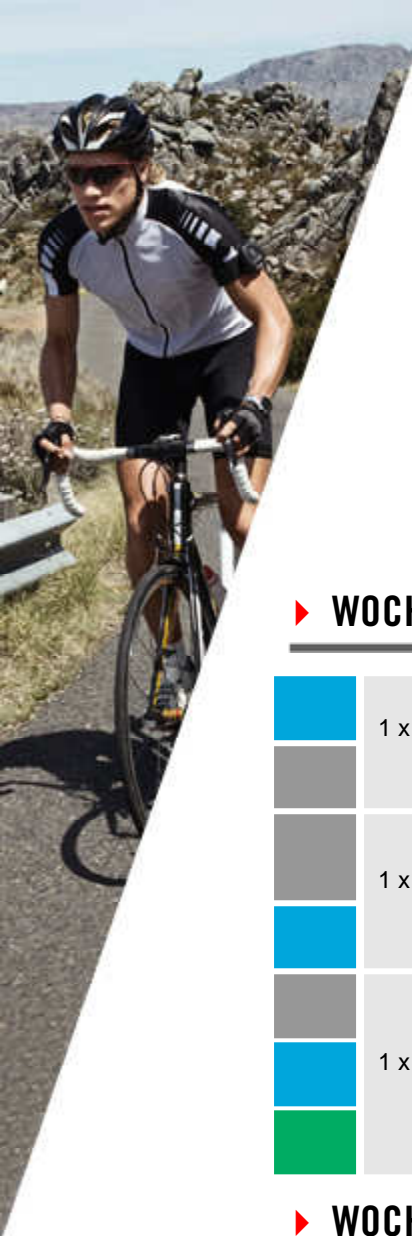
 Sehr hart
90 bis 100 % der HFmax

 Hart
80 bis 90 % der HFmax

 Mittel
70 bis 80 % der HFmax

 Leicht
60 bis 70 % der HFmax

 Sehr leicht
50 bis 60 % der HFmax



▶ **WOCHEN 4 – -5**

	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 90 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 45 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 15 min bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 90
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 120 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 60 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 30 min bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 90
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 240 Minuten 45 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 45 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 10 min bei 50 bis 60 % der HFmax + 20 min bei 70 bis 80 % der HFmax + 120 min bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 80 bis 90, außer bei 70 bis 80 % der HFmax Trittfrequenz 90 bis 110

▶ **WOCHE 6 (BELASTUNGSWOCHE)**

	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 120 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 60 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 30 min bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 90
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 90 Minuten: 30 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 3x10 min Belastungsintervall (Trittfrequenz 60 bis 70) bei ca. 60 bis 70 % der HFmax, dazwischen 5 min leichtes Rad fahren + 20 min Abkühlung bei 50 bis 60 % der HFmax
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 150 Minuten: 45 min Herzfrequenz bei 50 bis 60 % der HFmax + 10 min bei 60 bis 70 % der HFmax + 10 min bei 50 bis 60 % der HFmax + 40 min bei 70 bis 80 % der HFmax + 30 min Abkühlen bei 50 bis 60 % der HFmax, Trittfrequenz 80 bis 90, außer bei 70 bis 80 % der HFmax Trittfrequenz 90 bis 110
	1 x Rad fahren	Grundlagenausdauertraining - Dauer der Einheit: 300 Minuten: Herzfrequenz 50 bis 65 % der HFmax, Trittfrequenz ca. 90

Sehr hart
90 bis 100 % der HFmax

Hart
80 bis 90 % der HFmax

Mittel
70 bis 80 % der HFmax

Leicht
60 bis 70 % der HFmax

Sehr leicht
50 bis 60 % der HFmax