

Trainingsplan „Radfahren für fortgeschrittene Einsteiger“

Basis: 60 Minuten ohne Pause radfahren.

Ziel: Sie fahren nach zwölf Wochen 60 km ohne Pause.

Erläuterungen zum Tempo

- GA1: Grundlagenausdauer 1: kleiner Gang, Puls etwa 60 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz, Unterhaltung gut möglich
- GA2: Grundlagenausdauer 2: Kleiner Gang, Puls 75 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz, Unterhaltung wird schwierig
- KA: Kraftausdauer: großer Gang oder Gegenwind. Puls 70 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz, Unterhaltung ist schwierig

Woche 1

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	40 min GA1	Ruhetag	40 min GA1	Ruhetag	50 min GA1	Ruhetag

- Hinweis 1: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.
- Hinweis 2: Führen Sie nach den Trainingseinheiten regelmäßig Stretching- und Stabilisationsübungen durch.

Woche 2

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	50 min GA1	Ruhetag	60 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	60 min GA1

Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	10 min GA1, 3 x 4 min GA2 dazwischen je 10 min GA1, 10 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	50 min GA1	Ruhetag	Ruhetag

Woche 4

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
60 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	10 min GA1, 3 x 4 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 10 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	60 min GA1

Woche 5						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	10 min GA1, 20 min KA, 20 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	60 min GA1	70 min GA1

Woche 6						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	10 min GA1, 20 min KA, 20 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	80 min GA1

Woche 7						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	70 min GA1	Ruhetag	10 min GA1, 3 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 20 min GA1	Ruhetag	80 min im Wechsel GA1, GA2, KA

Woche 8						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	80 min GA1	Ruhetag	20 min GA1, 2 x 5 min KA, 20 min GA1	Ruhetag	90 min GA1

Woche 9						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	10 min GA1, 3 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	90 min GA1	Ruhetag	120 min GA1

Woche 10						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	15 min GA1, 4 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	100 – 120 min GA1

Woche 11						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	20 min GA1, 2 x 15 min KA, dazwischen je 10 min GA1, 10 min GA1	Ruhetag	10 min GA1, 3 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	100 – 120 min GA1

Woche 12						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	15 min GA1, 4 x 5 min GA2, dazwischen je 10 min GA1, 15 min GA1	Ruhetag	Ruhetag	40 min lo- cker fahren, einmal 5 min GA2, 10 min GA1	60 km radfahren (nicht zu schnell beginnen)