

Profi:

In der Tabelle findest du einen Rahmentrainingsplan für die Vorbereitung auf Wettkämpfe. Für diesen Bereich solltest du schon länger Sport auch ambitionierter betrieben haben.

Hinweis:

Dieses ist nur ein nicht personalisierter und spezialisierter Rahmentrainingsplan. Wenn du gerne einen Trainingsplan auf deinen Zielwettkampf und deinen Leistungsstand angepasst haben möchtest, kann ich dir dabei helfen!!!

Einheit:	Inhalt:	Besonderheiten:
1:	90-100 Minuten Radfahren	
2:	90-120 Minuten Radfahren	
3:	30-40 Minuten kompensierendes Radfahren	Locker rollen ohne Belastung (eventuell mit dem Krafttraining kombinieren)
4:	120-150 Minuten Radfahren	3x5km erhöhte Belastung Trittfrequenz 90-100
5:	150-180 Minuten Radfahren	3x5km erhöhte Belastung Trittfrequenz 90-110
6:	180-240 Minuten Radfahren	
Ergänzend	Ganzkörpertraining	Siehe „Ganzkörpertraining Profi“

Tipps:

- unterstütze deinen Körper, indem du ihm genug wertvolle Nahrung zuführst
- Für längere Einheiten führe immer ein oder zwei Riegel oder Gels mit um einen Hungerast zu vermeiden.
- Trainiere am besten mit einem Pulsmessgerät, dann kannst du die Belastungsbereiche am besten einhalten und das Training noch effizienter gestalten. (um deine Pulsbereiche heraus zu finden hat fast jeder Pulsmesser ein Testprogramm integriert)