



Information zu Trainingsplan

Die Trainingsempfehlungen sind auf einen Mustersportler abgestimmt. Die Sportlerbeschreibung ist untenstehend aufgelistet. Solltest du diesem Profil entsprechen, kannst dich perfekt an diesen Vorgaben orientieren. Hast du mehr oder weniger Trainingszeit zur Verfügung, so brauchst du bei den geplanten Wochen jeweils nur den Umfang erhöhen bzw. reduzieren, die Struktur des Trainings solltest du dabei beibehalten. Die Tage, an welchen die Trainingseinheiten eingeplant sind stellen den idealen Wochenablauf dar - können jedoch nach Belieben abgeändert werden.

Sportlerbeschreibung:

Trainingsaufwand:

Trainingszeit im Winter: 4 – 8 Stunden in der Woche
Trainingszeit im Sommer: 5 – 12 Stunden in der Woche
Weihnachten (KW52, KW1 vom 22.12 – 06.01) mehr Trainingszeit
Ostern (KW12 vom 17.03 – 23.03) Trainingslager im Süden

Trainingsmöglichkeiten:

Spezifisches Training: Straßenrad, MTB, Rolle oder Ergometer
Allgemeines Training: Ausgleichssportarten nach Belieben (z.B. Lauf, Langlauf, Skitour, Inline Skate, Berggehen...)
Krafttraining: 1-2 x im Fitnessstudio oder Hallentraining im Verein

Wir verwenden folgende 5 Intensitätsbereiche:

Kürzel	Beschreibung zum Bereich
I1	Regeneration, Kompensation Überdistanz - Ausdauertraining
I2	Extensives aerobes Ausdauertraining (Frequenz- und Kraftorientiert)
I3	Intensives aerobes Ausdauertraining (Frequenz- und Kraftorientiert)
I4	Intensives anaerobes Ausdauertraining
I5	Wettkampf-spezifisches Ausdauertraining Schnelligkeits-orientiertes Ausdauertraining (SA)



Die jeweiligen Teilzeiten in den diversen Intensitäten (I1-I5) siehst du in Zeitspalten neben den Trainingsinformationen.

Die Gesamtzeit der Trainingseinheit bzw. des Tages siehst du ganz rechts hinter den Teilzeiten.

Bei wichtigen oder neuen Trainingseinheiten wird der Langtext mit einer detaillierten Information zusätzlich eingeblendet.

KW 47 (19.11 – 25.11)

Wochenziel: Gewöhnung nach der Pause

Umfang: 3 h

Dienstag 20. Nov							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Fettstoffwechsel - gleichbleibende TF	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	1:00
Fettstoffwechselausfahrt mit leichter Trittfrequenz (TF) von über 100 U/min.							
		1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	1:00
Donnerstag 22. Nov							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Inline Skate, Nordic Walk	0:30	0:15	0:00	0:00	0:00	0:45
Allgemeine Trainingseinheit nach Lust und Laune Bei Gewöhnung an neu Trainingsformen unbedingt auf Überlastungen achten... Das Tempo sollst du als ruhig empfinden							
		0:30	0:15	0:00	0:00	0:00	0:45
Samstag 24. Nov							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Extensive Radeinheit - möglichst flach	0:00	1:15	0:00	0:00	0:00	1:15
Grundlagenausfahrt mit leichter Trittfrequenz (TF) von über 100 U/min. in flachem Gelände							
		0:00	1:15	0:00	0:00	0:00	1:15

Ernährungstipps von Hubert Rattin:

Basisernährung beachten!

Trinken nicht vergessen! Vor und während dem Training 0,5l Performance-Sports-Drink trinken!

1 0,5l Eiweiß Shake vorwiegend nach dem Training!



&



KW 48 (26.11 – 02.12)

Wochenziel: Gewöhnung nach der Pause
3 h 30min.

Umfang:

Dienstag 27. Nov							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Inline Skate, Nordic	0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00
		0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00
Donnerstag 29. Nov							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Fettstoffwechsel - gleichbleibende TF	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	1:00
		1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	1:00
Samstag 01. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Inline Skate, Nordic Walk	1:00	0:30	0:00	0:00	0:00	1:30
		1:00	0:30	0:00	0:00	0:00	1:30

Ernährungstipps von Hubert Rattin:

BASISERNÄHRUNG: 4-5 Portionen Obst und Gemüse essen!

Trinken nicht vergessen! Vor und während des Trainings je 0,5l Performance-Sports-Drink trinken!

1 0,5l Eiweiß Shake nach dem Training trinken!...

...



KW 49 (03.12 – 09.12)

Wochenziel: Grundlagentraining und beginnendes Kraftausdauertraining
Umfang: 5 h

Dienstag 04. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	3x5min. kraftbetont mit 50-70 U/min. im I2-Bereich	0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00
Aufwärmen: Mindestens 15min. einrollen Hauptteil: 3 x 5min. im I2-Bereich kraftbetont mit einer Trittfrequenz von 50-70 U/min. am Berg oder kupiertem Gelände (als Pause jeweils mindestens 10min. locker rollen)		0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00
Mittwoch 05. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Auf- und Abwärmen zum Krafttraining	0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	0:30
15 min. locker im I1-Bereich einfahren - evtl. 2-3x 30 sec. das Tempo erhöhen (zum munter werden...) nach dem Zirkel wieder 15 min. locker ausfahren (oder anderes Cardiogerät)							
Kraft	Krafttraining an Geräten (25WH) oder Hallenzirkel	siehe Kraft-Detailansicht					0:45
		0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	1:15

Detail-Information zum Krafttraining:

Mittwoch 05. Dez	Krafttraining an Geräten (25WH) oder Hallenzirkel	0:00:00 / 0,0 kg	KA	MA		
Aufwärmen lt. Angabe in anderer Sportart			0:45	0:00		
bei den Kraftübungen keine Pause machen - die Pause ist der Gerätewechsel - Gewicht so wählen, dass du am Ende der 25 WH deutlich ermüdet bist - Serienpause 3-5 min. !! klick auf das Paketsymbol rechts !!						
Nr.	Übung	WH / Dauer	Sätze	Serien	% max.	Gewicht
1.	Latziehen Üb Nr 18	25 WH	1	2	50 %	
2.	Beinbeuger Üb Nr 3	25 WH	1	2	50 %	
3.	Bauch frei Üb Nr 12	25 WH	1	2	50 %	
4.	Langhantel Üb Nr 11	25 WH	1	2	50 %	
5.	Bizeps Üb Nr 16	25 WH	1	2	50 %	
6.	Beinstrecker Üb Nr 8	25 WH	1	2	50 %	
7.	unterer Rücken Üb Nr 13	25 WH	1	2	50 %	
8.	Wadenheben Üb Nr 9	25 WH	1	2	50 %	
9.	sitzend Rudern Üb Nr 14	25 WH	1	2	50 %	
10.	Beinpresse Üb Nr 4	25 WH	1	2	50 %	
11.	Trizeps Üb Nr 17	25 WH	1	2	50 %	
12.	Langhantel Üb Nr 11	25 WH	1	2	50 %	

Samstag 08. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Inline Skate, Nordic Walk	1:00	0:30	0:00	0:00	0:00	1:30
		1:00	0:30	0:00	0:00	0:00	1:30
Sonntag 09. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Extensive Radeinheit - möglichst flach	0:00	1:15	0:00	0:00	0:00	1:15
		0:00	1:15	0:00	0:00	0:00	1:15

Ernährungstipps von Hubert Rattin:

Basisernährung beachten! 4-5 Portionen Obst und Gemüse essen!
 Vor 0,5l und während (alle 15 – 20 min) Performance-Sports-Drink trinken!
 ACHTUNG: Mehr Trainingsumfang!! Jetzt 1x 0,5l Eiweiß Shake unter Tags, und 1x 0,5l Eiweiß Shake nach dem Training trinken!



KW 50 (10.12 – 16.12)

Wochenziel: Grundlagentraining und beginnendes Kraftausdauertraining
15min.

Umfang: 5 h

Dienstag 11. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	3x5min. kraftbetont mit 50-70 U/min. im I2-Bereich	0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00
		0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00
Mittwoch 12. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Auf- und Abwärmen zum Krafttraining	0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	0:30
Kraft	Krafttraining an Geräten 25WH	<i>siehe Kraft-Detailansicht</i>					0:45
		0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	1:15
Samstag 15. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Inline Skate, Nordic Walk	1:00	0:30	0:00	0:00	0:00	1:30
		1:00	0:30	0:00	0:00	0:00	1:30
Sonntag 16. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Extensive Radeinheit - möglichst flach	0:15	1:15	0:00	0:00	0:00	1:30
		0:15	1:15	0:00	0:00	0:00	1:30

Ernährungstipps von Hubert Rattin:

Basisernährung beachten! Siehe oben!

Trinken nicht vergessen! Jetzt ganz ganz wichtig!! Mind. 3 Liter/ Tag! Vor und während des Trainings
Performance-Sports-Drink trinken! Die 2 Eiweiß Shakes nicht vergessen! Siehe oben!

KW 51 (17.12 – 23.12)

Wochenziel: Umfangsreduktion vor dem Weihnachtsblock
h 45min.

Umfang: 3

Dienstag 18. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Inline Skate, Nordic	0:30	0:15	0:00	0:00	0:00	0:45
		0:30	0:15	0:00	0:00	0:00	0:45
Donnerstag 20. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Auf- und Abwärmen zum Krafttraining	0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	0:30
Kraft	Krafttraining an Geräten (25WH) oder Hallenzirkel	<i>siehe Kraft-Detailansicht</i>					0:45
		0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	1:15
Freitag 21. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Regeneration	0:45	0:00	0:00	0:00	0:00	0:45
		0:45	0:00	0:00	0:00	0:00	0:45
Samstag 22. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
	Einkaufsbummel... FREI (ist so schon hart genug)	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
		0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
Sonntag 23. Dez							
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00
		0:30	0:30	0:00	0:00	0:00	1:00

Ernährungstipps von Hubert Rattin:

Basisernährung beachten! Keinen Winterspeck anessen!!

Trinken nicht vergessen!! Siehe oben!

Eiweiß Shakes nicht vergessen!! Siehe oben!

...



KW 52 (24.12 – 30.12)

Wochenziel: deutliche Umfangsteigerung (14 Tage Belastungsblock)

Umfang: 9 h 45min.

Montag	24. Dez						
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
	Schönes Weihnachtsfest - Trainingsfrei!!	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
		0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
Dienstag	25. Dez						
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	0:30	1:00	0:00	0:00	0:00	1:30
		0:30	1:00	0:00	0:00	0:00	1:30
Mittwoch	26. Dez						
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	4x5min. kraftbetont mit 50-70 U/min. im I2-Bereich	0:45	0:30	0:00	0:00	0:00	1:15
		0:45	0:30	0:00	0:00	0:00	1:15
Donnerstag	27. Dez						
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Auf- und Abwärmen zum Krafttraining	0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	0:30
Kraft	Krafttraining an Geräten (25WH) oder Hallenzirkel	<i>siehe Kraft-Detailansicht</i>					1:00
		0:30	0:00	0:00	0:00	0:00	1:30
Freitag	28. Dez						
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Rad	Regenerativ Einheit - gleichbleibende TF	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	1:00
		1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	1:00
Samstag	29. Dez						
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	1:30	1:00	0:00	0:00	0:00	2:30
	kann auch kombiniert sein... Laufabschnitte sollten nicht zu lange ausfallen - auf jeden Fall mit Nordic Walking oder Sonstigem koppeln!! Jedoch ist Umfang gerade jetzt im Winter superwichtig... im Winter schafft man den Grundstein für die Erfolge im Sommer	1:30	1:00	0:00	0:00	0:00	2:30
Sonntag	30. Dez						
Art	Trainingsinhalt	I1	I2	I3	I4	I5	h
Ausgleich	Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	0:20	1:00	0:00	0:00	0:00	1:20
Rad	leichtfüßig nach dem allg. GA-Training rollen	0:40	0:00	0:00	0:00	0:00	0:40
		1:00	1:00	0:00	0:00	0:00	2:00

Ernährungstipps von Hubert Rattin:

Basisernährung ist bei diesem UMFANG zu 100% einzuhalten!! JETZT geht's erst los!

DU BIST WAS DU ISST!!

Trinken zu 100% einhalten! Siehe oben! MERKE: Das Essen und Trinken muss man auch trainieren!!!

Vergiss bitte NIE deine Eiweiß Shakes zu trinken! Zum Schutz der Muskulatur, des Immunsystems, und zur schnelleren Erholung! ...

SCHÖNE WEIHNACHTEN und ein GUTES NEUES JAHR!! Rattin Hubert