

Dieser Trainingsplan hat sich bei mir als Basis zur Vorbereitung großer Touren bewährt. Natürlich darf bzw. muss er auf die persönliche Terminsituation abgestimmt werden. Als auch spontan die Trainingsintensität auf die körperliche Verfassung angepasst werden. Dabei ist wichtig darauf zu achten das nach 2-3 Tagen Training ein ruhiger Tag kommt, bzw. nach 3 Wochen eine ruhigere Woche.

### Trainingsplan

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>davor</b>	PP: _____	PP: _____	PP: _____	PP: _____	PP: _____	PP: _____	PP: _____
<b>8</b>	-- PP: _____	<b>1 h</b> MTB (GA1) PP: _____	<b>1 h</b> MTB (GA2) PP: _____	-- PP: _____	<b>45 min</b> laufen (Crosstraining) PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB (GA2) PP: _____	-- PP: _____
<b>7</b>	-- PP: _____	<b>1 h</b> MTB (KA1) PP: _____	<b>1 h</b> MTB Fahrtspiel (GA2) PP: _____	-- PP: _____	<b>1 h</b> laufen (Crosstraining) PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB (GA2) PP: _____	<b>2 h</b> Rad (GA1) PP: _____
<b>6</b>	-- PP: _____	<b>1 h</b> MTB (KA1) PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB Fahrtspiel (EB) PP: _____	-- PP: _____	<b>45 min</b> laufen (Crosstraining) PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB (GA2) PP: _____	<b>3 h</b> MTB Tour (GA1) PP: _____
<b>5</b>	-- PP: _____	<b>1 h</b> Rad (REKOM) PP: _____	<b>45 min</b> laufen (Crosstraining) PP: _____	-- PP: _____	<b>1 h</b> Rad (REKOM) PP: _____	<b>1 h</b> MTB (SB) PP: _____	<b>2 h</b> Rad (GA1) PP: _____
<b>4</b>	-- PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB (KA1) PP: _____	<b>2 h</b> MTB Fahrtspiel (GA2) PP: _____	-- PP: _____	<b>45 min</b> laufen (Crosstraining) PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB Fahrtspiel (EB) PP: _____	<b>5 h</b> MTB Tour (GA1/2) PP: _____
<b>3</b>	-- PP: _____	<b>2 h</b> MTB (KA1) PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB bergig (KA2) PP: _____	-- PP: _____	<b>45 min</b> laufen (Crosstraining) PP: _____	<b>1,5 h</b> MTB Fahrtspiel (EB) PP: _____	<b>5 h</b> MTB Tour (GA1) PP: _____
<b>2</b>	-- PP: _____	<b>2 h</b> MTB (KA1) PP: _____	<b>1 h</b> MTB Fahrtspiel (EB) PP: _____	-- PP: _____	<b>1 h</b> laufen (REKOM) PP: _____	<b>1 h</b> MTB (SB) PP: _____	<b>3 h</b> MTB Tour (GA1) PP: _____
<b>1</b>	-- PP: _____	<b>1 h</b> MTB (REKOM) PP: _____	<b>1 h</b> MTB Fahrtspiel (EB) PP: _____	-- PP: _____	<b>1 h</b> MTB (REKOM) PP: _____	<b>Tourstart</b>	

Legende:

REKOM: aktive Pausengestaltung z.B. lockeres Laufen, Biken optimiert die Regeneration

GA 1: ausgedehntes Training der Grundlagenausdauer (möglichst flach)

GA 2: ausgedehntes Training Fahrtspiel mit Intensitätswechsel (hügeliges Gelände)

EB: intensives Fahrtspiel mit Tempo- und Intensitätswechsel (hoch und runter / interval)

SB: intensiver Marathonspeed (lang und schnell)

KA1: aerobes Kraftausdauertraining

KA1: anaerobes Kraftausdauertraining (am Berg schwerer Gang)

Crosstraining: Ausgleichs- / Alternativtraining z. Bsp. Schwimmen / Laufen etc

PP: Persönliche Planung

HF < 60% von max

HF 60 – 70% von max

HF 70 – 80% von max

HF 70 – 90% von max

HF 80 – 95% von max

HF 70 – 90% von max

HF 70 – 90% von max

HF < 80% von max