

# MOUNTAINBIKE TRAININGSPLAN

## SCHWERE TRANSALP



### 1. - 8. WOCHE GRUNDLAGENAUSDAUER 1 (60-75% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

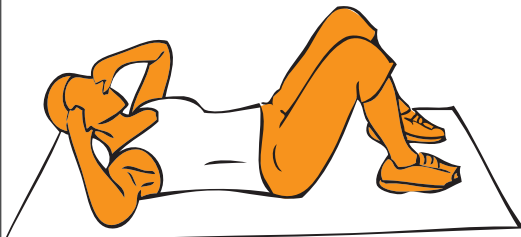
Die maximale Herzfrequenz kann entweder über eine Leistungsdiagnostik ermittelt werden oder man wendet folgende, ungenauere Formel an.

**Lebensalter (LA), Herzfrequenz (HF), maximale Herzfrequenz (HF<sub>max</sub>)**

**Für Männer**  $220 - LA = HF_{max}$

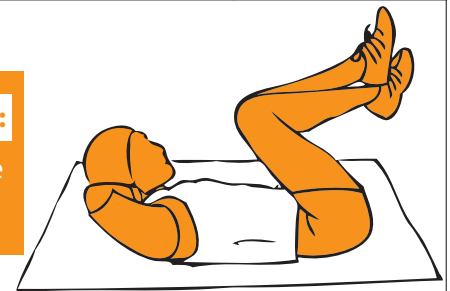
**Für Frauen**  $226 - LA = HF_{max}$

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>30 - 60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>1,5 - 2 Stunden</b> lockere Ausfahrt hauptsächlich in der Ebene	<b>Ruhetag</b>	<b>1 Stunde</b> Lauftraining	<b>30 - 60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>3-5 Stunden</b> lockere Ausfahrt in wechselndem überwiegend leichten Terrain	<b>Ruhetag</b>



#### TIPP FÜR GEZIELTES RUMPFTRAINING:

Sit-ups mit angewinkeltm Knie oder Knie  
in der Luft überkreuzen



### 9. WOCHE GRUNDLAGENAUSDAUER 2 (75-90% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>1,5 - 2 Stunden</b> Ausfahrt in der Ebene und am Berg (Herz- frequenzbereich beachten!)	<b>30 - 60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>1 - 1,5 Stunde</b> Lauftraining	<b>30 - 60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>3-5 Stunden</b> relativ lockere Ausfahrt in wech- selndem Terrain (Ebene und Berg)	<b>2-4 Stunden</b> relativ lockere Ausfahrt hauptsächlich in der Ebene

**Damit keine Langeweile bei den relativ lockeren Trainingseinheiten entsteht, kann man folgende Punkte mit einbeziehen:**

- runder Tritt, auch mal einbeinig fahren
- Landschaft genießen
- Strecke machen anstatt einer Runde und mit dem Zug zurück fahren



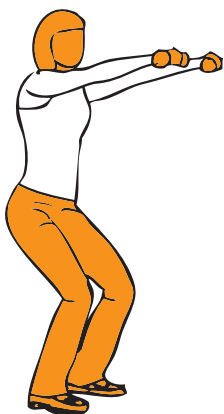
#### ULPbike TIPP:

Generell bei den Ausfahrten mit Rucksack fahren, damit man sich an das zusätzliche Gewicht und das Tragegefühl gewöhnt.

# 02/ TRAININGSPLAN - SCHWERE TRANSALP



Bei den Ausfahrten unbedingt Waldwege, Schotterwege und Trails einbauen, um die Fahrtechnik zu schulen.



### Tipp für gezieltes Beintraining:

Kniebeugen mit ausgestreckten Armen - leichte Gewichte festhalten

**Damit keine Langeweile bei den gemäßigten Trainingseinheiten entsteht, kann man folgende Punkte mit einbeziehen:**

- runder Tritt, auch mal einbeinig fahren
- Landschaft genießen
- schnellere Abschnitte in die sonst eher langsamen Abschnitte einbauen (Herzfrequenzbereich ausnutzen / Intervalltraining)

## 10. Woche Grundlagenausdauer 2 (75-90% der maximalen Herzfrequenz)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>1,5 Stunden</b> Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung	<b>30-60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>1 - 1,5 Stunden</b> Lauftraining mit kurzen Belastungsspitzen (2-3x für 2-4 Minuten)	<b>30-60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>3-5 Stunden</b> relativ lockere Ausfahrt in wechselndem Terrain, hauptsächlich in der Ebene	<b>2-4 Stunde</b> überwiegend lockere Ausfahrt, aber mit Belastungsspitzen am Berg (2-3x 10-15 Min. Bergfahrt bei hoher Herzfrequenz, ca. 85%)

## 11. bis 13. Woche siehe 10. Woche

- Den Anteil und die Dauer an Bergfahrten steigern!  
Wenn möglich auch längere Bergfahrten am Stück einbauen (30-60Minuten).
- Wer im Flachland wohnt, kann Berge durch eine niedrige Trittfrequenz mit hohem Gang annähernd simulieren.  
Bei längeren Bergfahrten eine Herzfrequenz von 80% der maximalen Herzfrequenz möglichst nicht überschreiten.

## ab der 14. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Ruhetag</b>	<b>1,5 Stunden</b> Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung	<b>30-60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>1 - 1,5 Stunden</b> Lauftraining mit kurzen Belastungsspitzen (2-3x für 2-4 Minuten)	<b>30-60 Minuten</b> gezieltes Rumpf- und Beintraining	<b>3-5 Stunden</b> Ausfahrt in unterschiedl. Terrain (Ebene und Berg) mit wechselnden Trainingszonen (Grundlagenausdauer 1 und 2)	<b>3-5 Stunden</b> Ausfahrt in unterschiedl. Terrain mit hohem Berganteil in wechselnden Trainingszonen (Grundlagenausdauer 1 und 2)

Bei den Ausfahrten so viele und lange Bergfahrten wie möglich einbauen. 1-2 Wochen vor der Tour nur gemäßigtes Training, hauptsächlich im Grundlagenausdauerbereich 1!

**Viel Spaß und viel Erfolg!**