

MOUNTAINBIKE TRAININGSPLAN

LEICHTE TRANSALP



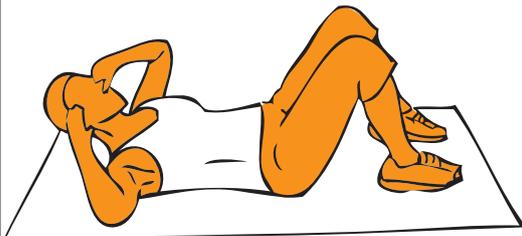
1. - 8. WOCHE GRUNDLAGENAUSDAUER 1 (60-75% DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ)

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

Lebensalter (LA), Herzfrequenz (HF), maximale Herzfrequenz (HF_{max})

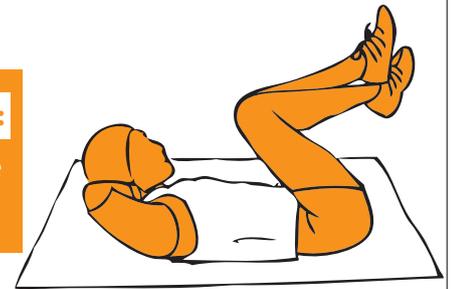
Für Männer $220 - LA = HF_{max}$
Für Frauen $226 - LA = HF_{max}$

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|----------------|---|----------------|---|----------------|
| 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 1,5 Stunden lockere Ausfahrt hauptsächlich in der Ebene auf einfachen Wegen | Ruhetag | 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | Ruhetag | 2-3 Stunden lockere Ausfahrt in wechselndem leichten Terrain (keine knackigen Bergfahrten!) | Ruhetag |



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 |
|----------------|--|--|----------------|--|---|----------------|
| Ruhetag | 1,5 Stunden Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung | 30 Minuten Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | Ruhetag | 30 Minuten Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 2-3 Stunden relativ lockere Ausfahrt in wech- selndem Terrain (Ebene und Berg) | Ruhetag |



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

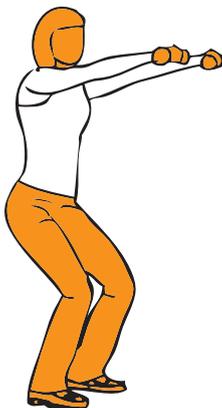
- runder Tritt, auch mal einbeinig fahren
- Landschaft genießen
- Strecke machen anstatt einer Runde und mit dem Zug zurück fahren

ULPbike TIPP:

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

Am Samstag nun auch gezielt schwierigere Wege

(Waldwege, lose Schotterwege) mit einbauen, um die Fahrsicherheit / Fahrtechnik zu schulen. Es empfiehlt sich auch die Belegung eines Fit for Biking / Fahrtechnik Kurses!



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 |
|----------------|---|---|----------------|---|---|----------------|
| Ruhetag | 1,5 Stunden Ausfahrt in der Ebene und am Berg mit leichter Steigung | 45 Minuten Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | Ruhetag | 45 Minuten Lauftraining 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 2-4 Stunden überwiegend lockere Ausfahrt, aber mit Belastungsspitzen am Berg (2-3x 6 Minuten Bergfahrt bei hoher Herzfrequenz). | Ruhetag |

11. bis 13. Woche siehe 10. Woche

- die Länge der Bergfahrten steigern auf jeweils 10 Minuten, wenn möglich auch längere Bergfahrten einbauen
- 1x pro Woche beim Lauftraining Intervalle einbauen (2-3x für 2-3 Min. an die obere Grenze des Ausdauerbereichs)

ab der 14. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|---|----------------|--|---|----------------|
| Ruhetag | 1,5 Stunden Ausfahrt in der Ebene+Berg mit leichter Steigung, mögl. viel Waldwege, Trails | 45 Minuten Lauftraining mit kurzen Belastungsspitzen (3x für 2-4 Minuten) 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | Ruhetag | 45 Minuten Lauftraining (siehe Mittwoch) 30 Minuten gezieltes Rumpf- und Beintraining | 2-4 Stunden Ausfahrt in unterschiedl. Terrain (Waldwege+ Trails), var. Trainingszonen | Ruhetag |

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!