



# CYCLING TOUR

## TRAININGSPLAN über 150 Tage | **TEIL 1**

für Hobby-Radfahrer  
zur Vorbereitung auf die  
Bliesgau Schleife (100 km)

mit Rückenwind von:



**iq**athletik  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

[www.iq-athletik.de/cycling-tour](http://www.iq-athletik.de/cycling-tour)

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er enthält bis zu drei Trainingseinheiten je Woche und ist an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten anzupassen. Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachte bitte unbedingt die Hinweise deines Arztes und lasse dich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.



### WOCHE 1



~1 Stunde im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



1-2 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 7 x 2 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel 60 Min.: dabei ~45 Min. im „GA1“-Bereich und 15 Min. im „GA2“-Bereich fahren



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen

A

Alternatives Ausdauertraining: z.B. 30 Min. Joggen, Schwimmen oder Wandern



2 bis 2,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren



2,5 bis 3 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren



1,5 bis 2,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

#### » IQ TRAINERTIPP

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Ab jetzt sind es noch 150 Tage bis zum Rennen. Das Osterwochenende lässt sich prima zum Einstieg nutzen. Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich nach dem langen Winter zunächst wieder an eine regelmäßige Belastung gewöhnen. Wer im Winter schon regelmäßig trainiert hat, darf alle Grundlagenfahrten um 1 Stunde verlängern.

#### » IQ TRAINERTIPP

Sollte das Wetter noch nicht optimal passen, kann das Training auch auf einem Mountainbike oder einem Tourenrad mit Schutzblechen absolviert werden. Wenn das Wetter so gar nicht mitspielt, darf natürlich auch auf einem Ergometer indoor trainiert werden.

#### » IQ TRAINERTIPP

Im Gegensatz zum reinen GA1-Training, wo du auf eine möglichst gleichmäßige Belastung achten sollst, darfst du bei einem Fahrtspiel nach Belieben - und abhängig vom Gelände - lockerer oder härter in die Pedale treten. Achte aber darauf, die vorgegebenen Belastungszeiten in etwa einzuhalten.

#### » IQ TRAINERTIPP

Zum Bestimmen der optimalen Trainingsbereiche empfiehlt sich eine Leistungsdiagnostik. Hier erfährst du, was dir eine Leistungsdiagnostik bringt >>>





### WOCHE 5



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 10 x 2 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



1,5 bis 2 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren



2,5 bis 3,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

#### » IQ TRAINERTIPP

Für das Intervalltraining Strecken auswählen, die verkehrs- und störungsarm sind und gleichmäßige Intervalldurchgänge zulassen.

Wer entsprechendes Terrain zur Verfügung hat, kann gerne die Intervalle am Berg fahren.

### WOCHE 6



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 10 x 3 Min. im „GA2“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



1,5 bis 2,5 Stunden im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren, dabei alle 10 Min. einen Sprint über 10 Sekunden einbauen



3 bis 4 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

#### » IQ TRAINERTIPP

Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann die Inhalte super in den Arbeitsweg integrieren. Intervalle führt man ideal auf dem Nachhauseweg.

[Mehr Bike-to-Work-Tipps gibt es hier >>>](#)

### WOCHE 7



Intervalltraining: 10-20 Min. aufwärmen, dann 8 x 1 Min. im „SB“-Bereich fahren, dazwischen 2 Min. locker pedalieren, 10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel 90 Min.: dabei ~60 Min. im „GA1“-Bereich und 30 Min. im „GA2“-Bereich fahren



2,5 bis 3,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

#### » IQ TRAINERTIPP

Wer sich in dieser Woche noch richtig fit fühlt, der kann noch eine vierte Einheit einbauen. Diese sollte ein Grundlageneinheit sein – mit Anstiegen in unterschiedlicher Länge.

### WOCHE 8



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang und optionalen, regenerativen Belastungen



Fahrtspiel 60 Min.: dabei ~50 Min. im „GA1“-Bereich und 10 Min. im „GA2“-Bereich fahren



1,5 bis 2,5 Stunden im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren





# CYCLING TOUR

BLEIBT AM  
HINTERRAD.  
TEIL 2 FOLGT!

 <p><b>CYCLING TOUR</b></p>	 <p><b>iq-athletik</b> INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG FÜR SPORT UND GESUNDHEIT</p>
<p>OFFIZIELLER TRAININGSPARTNER</p>	

[www.iq-athletik.de/cycling-tour](http://www.iq-athletik.de/cycling-tour)



# Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig, dass im richtigen Trainingsbereich trainiert wird. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.



Trainingsbereiche	Kompensationsbereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
<b>Ziel</b>	Beschleunigen der Regeneration	Ökonomisieren der Grundlagenausdauer	Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer und „Rennhärte“
<b>Trainingsbelastung/ Gefühl</b>	Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt	Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich	Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich	Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer	Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden	Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich  In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren!
<b>Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*</b>	ca. 50-60 %	ca. 50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

**\*HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck!** Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

**iq TIPP:** Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iq Wissensspeicher unter [www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de) >>>

# Tipps für Radsportlerinnen und Radsportler



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>

OPTIMAL FÜR DIENST- UND JOBRÄDER!

**Tipp für Firmen:** Ergonomie-Bikefitting für Jobräder vor Ort im Unternehmen >>>

# AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER



Andreas Wagner M.A.  
Mitbegründer von iQ athletik, Sportwissen-  
schaftler und begeisterter Radfahrer

**iQ athletik wünscht allen Starterinnen und Startern  
bei der Cycling Tour viel Erfolg und Freude!**

Mit iQ athletik holst du das Maximale aus deiner verfügbaren Trainingszeit heraus  
und trainierst gesund.

Profitiere jetzt von **Leistungsdiagnostik**, **Trainingsplanung**, **Fahrrad-Kaufberatung** und  
**Bikefitting** auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Für Radsport, Triathlon, Marathon,  
Fußball, Leichtathletik und viele Sportarten mehr – vom Einsteiger bis zum Profi.

Jetzt mehr erfahren und einfach besser trainieren >>>

**iQ athletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT



[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)