



## Trainingseinheiten Vorschläge:

Mit den Prozentzahlen ist immer die Schwellenleistung bzw. die Herzfrequenz an der Schwellenleistung gemeint! RPE ist deine subjektive Anstrengung von einer Skala von 1 bis 10!

### **Rec: Hf: Max 67 %, Watt: Max. 55%**

**Laufen:** 15 bis max 30 min lo(cker) „Dahinjobbeln“ (ist ohne Anstrengung, Gegend und Laufen genießen!) RPE: 1, Sehr leicht

**Rad:** 30 bis 60 min lo(ckerst) flach dahinstrampeln, Trittfrequenz 80-90 nicht zu schnell aber auch nicht zu langsam.

### **I1: HF: 73% +-3 Schläge, Watt: 60% +-5% RPE:2, Leicht**

**Rad:** Kann durchaus auch einmal eine kurze Einheit sein, ganz besonders zwischen den I6 Einheiten, falls du schon etwas fortgeschritten bist! Ansonsten hab ich I1 Einheiten bei meinen Sportlern gern bei der längeren Einheit in der Grundlagenphase! Kann dann durchaus 3 h Bis 9-12 h sein! Radel dabei eine ganz flache Strecke und lass dabei deine Beine nur fallen!

Genauso beim **Lauf:** einfach gaanz locker „Dahinjobbeln“

### **I2: HF: 80% +-3 Schläge, Watt: 70%+- 5%, RPE: 3, moderat**

**Rad:** Ausfahrten von 90 min bis 7-8 Stunden

Das ist unser moderater Ausdauerbereich. Hier fahre ich in den Wintermonaten besonders die längeren Einheiten wenn meine Sportler draußen fahren recht wenig und in den Sommermonaten immer mehr. Dir wird es wenn es warm wird auch leichter vorkommen in diesem Bereich zu fahren, zum einen weil du natürlich schon besser trainiert bist als im Winter, aber auch weil es wärmer wird. Diese Wärme wirkt sich natürlich auch positiv auf deinen Körper aus!

Ein beliebtes Ergo Programm für den Winter:

15 min lo ein: Langsam steigern von I1-I2

2\* je Bein-Ein Bein einbauen sobald du müde bist Bein wechseln

10-20 min oberes I2 100 u/min

5 min lo I1

5-15 min oberes I2 110 u/min

5 min lo

5 min oberes I2 120 u/min

15-20 min lo aus Rec/I1

**Lauf:** lockerer Lauf 45-120 min (180/230 min beim Marathon- und Ultratraining)

### **I3: HF: 86%+- 3 Schläge, Watt: 78%+- 3%, RPE: 4, bisserl hart**

#### **Rad:**

15-20 min lo Ein

30-90 min I3 90-95 U/min

15-20 min lo aus

Wenn du diesen Bereich noch nicht gewohnt bist, kannst du ihn ruhig mit 5minütigen Belastungen mit 3 min Pausen dazwischen beginnen! Während der Belastungen: Such dir aber eine Strecke, wo du diese Intensität ohne Unterbrechung durchziehen kannst!

**Lauf:** 10-15 min Warm up

Etwas Dehnen 2-3 Steigerungsläufe über 200 m mit 1 min Pause dazwischen 10-60 min (Je nach Abenteuerzieldistanz) Du kannst aber auch hier mit 5 minütigen Belastungen mit 3 min Pausen beginnen!

Oder hügelige Läufe wo du bergauf max.: I3 läufst (Anfänger tun sich da immer schwer)

10-15 min cool down

### **Sweet Spot: HF: 94% +- 3 Schläge, Watt: 90%, RPE 5-6, Hart**

Hier geht es schon etwas ans Eingemachte:

**Rad:** 15-20 min locker Einradeln

2-4\* 10 min Sweet Spot, P: 5 min rec (Kann auch 2-3\* 20 min Sweet Spot mit 10 min lo rec dazwischen sein)

20-30 min locker Ausradeln

**Lauf:**

10-15 min Warm up

2-4\*5-7 min Sweet Spot mit 2-3 min Pause dazwischen

10-15 min locker auslaufen

**I4: Schwellentraining; HF: 100%, Watt: 100%, RPE: 7-8, sehr hart**

Meine Lieblingstrainings sind hier:

**Rad:** 20-30 min locker Einradeln, 2-5 mal 5 min I4 mit 5 min Pausen/rec dazwischen, danach 20-30 min locker aus!

&

Fahr zu einem Berg und wärm dich dabei gut auf: danach 2-4\*6-12 min den Berg hinauf mit 65-75 u/min in den Pausen locker retour: Belastung: Pause ist 2:1 danach fahr locker wieder heim. Wichtig: Der Berg sollte nicht zu steil sein. Wir sagen Schmierer dazu: dh. um die 5% nicht mehr. Finde zu Beginn langsam dein Tempo; Vermeide ein Brennen in den Oberschenkeln. Tritt mit der „Ferse“ im Sitzen. Übersetzung bei der 1. und der letzten Wiederholung gleich!

Oder mach ein Fahrtlek wo du die flachen Passagen locker I2 90-95 u/min und die Berge mit I4 mit 65-75 u/min radelst

**Lauf:** 15 min Warm up

2-5\*5 min (langsam von Trainingseinheit zu Trainingseinheit steigern) mit 3 min Trabpausen oder du kannst auch eine hügeliges Fahrtlek 30-120min mit Hügeln I4 mit guter Technik und die flachen Passagen gaanz locker machen!

**I5/I6: HF min: 105%, Watt: min 113%, RPE: 9-10, sehr sehr hart**

Wie du siehst sind hier 2 Bereiche angegeben. Wie kommt das? Wenn du 20 sekundige Belastungen im I6 Bereich machst, sind diese intensiver als die 3 oder 4 minütigen Intervalle. Deswegen halte dich bei den längeren eher im unteren Bereich auf!

Rad: 20-30 min locker Ein

8\*20 Sec I6 (Voll aber nicht zu schnell, lass noch 1-2 % übrig) 10 Sek. Pause

8\*40 sec I5/I6 RPE: 9/10

P: 20 sec.

Oder

1-3 Serien/8-20\*15-30 sec. I5/I6/ RPE 9-10

P: 1:1

oder

2-4\* 3 bis 4min Oberes I4/I5/RPE 9

P: 2 bzw. 3min (Beginn nicht zu schnell!!!, Halte die Pace vom Anfang bis zum Schluss!!)

20-30 min locker ausradeln

### **Lauf:**

10-15 min locker ein /

Technische Übungen!

4\*200 mit 15 sec Pause dazwischen; Fang nicht zu schnell an. Halte das tempo über 200 m steigere das diese Serie mit jedem Training bis 5\*4\*200 SP: ist dabei 30 sec.

Wenn du das hast Mach die gleiche Serie in 400ern: Beginn mit 2\*400m dann 3,4,5-10 \*400

Geh sie nicht zu schnell an. Halte das Tempo über 400m! Pausen bleiben gleich! Deswegen geh sie wirklich nicht zu schnell an. Ich weiß 2 in einer Trainingseinheit ist wenig aber glaub mir gewöhn dich langsam dran!

Wenn du 400 er durch hast erhöhe auf 800. Beginn dort wieder bei 2 du jede Trainingseinheit um einen erhöhst! Pausen bleiben gleich. Wenn 800 dir zu lange sind( Achte wirklich auf deine Körpersignale) dann mach vorher 600er!

Nach dem intensiven Training schlage ich dir 15 min Barfuß auf dem Gras auszulaufen!

### **Was bei allen intensiven Trainings von entscheidender Bedeutung ist:**

Falls du einen Powermeter im Laufen oder auch Radfahren hast: Mach nur immer so viele Intervalle, so lange du die Leistung auch halten kannst. Hör sofort auf wenn du merkst, dass deine Leistung weniger wird! Mach das auch wenn du merkst, dass dir ein Intervall - um volle Leistung zu bringen - zu lang ist. Verkürze es und werde erst dann etwas länger damit. Wichtig jedoch ist auch, dass du nicht gleich immer aufhörst sobald es „zäh wird“! Hin und wieder kannst du dich ruhig etwas aus deiner Komfortzone bewegen. Aber wie gesagt: Mach kein intensives Training wenn du dich müde und schlapp fühlst, aber geh hinaus. Ich habe nach dem folgenden Warm Up immer 3 Möglichkeiten:

Warm up:

15 min locker ein

3\*1 min schnell mit 1 min Pause

5 min locker

**Diese 3 Möglichkeiten hast du nach diesem Training:**

1. Dein Müdigkeitszustand hat sich nicht gebessert, ganz im Gegenteil, er ist schlechter geworden: Ab nach Hause, geh dich warm Duschen leg dich mit einem Buch auf die Couch. Gönn dir einen Tee oder gar ein Bier (Wenn es geht alkoholfrei; Ich versteh dich wenn es dir nicht schmeckt, konnte es auch nie trinken, mittlerweile schmeckts mir aber; Alkohol vernebelt nur dein Gehirn!), oder verbringe einen gemütlichen Abend mit deinen Liebsten!
2. Dein Zustand hat sich nicht geändert, er ist aber auch nicht schlechter geworden: Mach das Training, aber nur locker!
3. Du bist wieder frisch und deine Müdigkeit ist vorbei: Na prima! Mach dein geplantes Training und zieh`s durch! Wünsch dir viel Spaß dabei!

Du siehst meine Trainings sind nichts Außergewöhnliches wenn man allein meine Ausdauerprogramme hier ansieht. Ich bin auch hier einer der die Dinge einfach hält! Erst die Kombination mit den anderen Dingen und deinem WIE macht dieses Training - DEIN Training - einzigartig!

Es kommt drauf an, welches Ziel du verfolgst. Es kommt darauf an, ob du Entscheidungen aus deinem Ego oder aus deinem Bauch heraus triffst. Z.B. Ich **WILL** jetzt (nicht) mehr oder **ICH** will jetzt (nicht) mehr.