

1. WOCH			5. WOCH			9. WOCH		
SOLL	HABEN		SOLL	HABEN		SOLL	HABEN	
MO	FREI		MO	FREI		MO	FREI	
DI	RUMPF U. ARME 30 MIN		DI	Gt: 1 STD + K3 3-4 X 6 MIN		DI	Gt: 1 STD LOCKER	
MI	Gt: 1-130 STD.		MI	Gt: LAUF 30-45 MIN LOCKER		MI	FREI	
DO	Gt: LAUFEN 45-60 MIN		DO	Gt: 1-130 STD		DO	Gt: LAUF 30 MIN LOCKER	
FR	FREI		FR	FREI		FR	FREI	
SA	Gt: BIKE-TOUR MAX. 2 STD		SA	Gt: BIKEN MAX. 2 STD		SA	Gt: BIKE-TOUR BIS 130 STD	
SO	Gt: 130-200 STD		SO	Gt: BIKEN BIS 2 STD LOCKER		SO	Gt: BIKE-TOUR BIS 5 STD	
GRUNDLAGEN			G1 + KRAFTAUSD.			RUHEWOCHE		
2. WOCH			6. WOCH			10. WOCH		
SOLL	HABEN		SOLL	HABEN		SOLL	HABEN	
MO	FREI		MO	FREI		MO	FREI	
DI	RUMPF U. ARME 30 MIN		DI	Gt: 1 STD. LOCKER		DI	RUMPF U. ARME 30 MIN	
MI	Gt: 1-130 STD		MI	FREI		MI	Gt: 2 STD + K3 2 X 10 MIN	
DO	FREI		DO	Gt: LAUF 30-45 MIN LOCKER		DO	Gt: 1 STD LOCKER	
FR	Gt: 2 STD		FR	FREI		FR	FREI	
SA	Gt: 2 STD PROFILIERT		SA	Gt: BIKEN MAX. 130 STD.		SA	G2: BIKE 130 STD, TECHNIK	
SO	Gt: 3 STD GANZ LOCKER		SO	PEZZI-BALL ALLGEMEIN		SO	Gt: LANGE TOUR BIS 4 STD.	
GRUNDLAGEN			RUHEWOCHE			G1/G2 + KRAFT		
3. WOCH			7. WOCH			11. WOCH		
SOLL	HABEN		SOLL	HABEN		SOLL	HABEN	
MO	FREI		MO	FREI		MO	FREI	
DI	RUMPF U. ARME 30 MIN		DI	Gt: 1 STD + K3 3-4 X 6 MIN		DI	Gt: LOCKERE TOUR 2 STD	
MI	FREI		MI	Gt: LAUF 30-45 MIN LOCKER		MI	RUMPF U. ARME 30 MIN	
DO	Gt: LAUFEN 45 MIN		DO	G2: 1-130 STD		DO	LOCKERE TOUR BIS 4 STD	
FR	FREI		FR	FREI		FR	FREI	
SA	Gt: BIKE-TOUR 130 STD		SA	G2: BIKEN MAX. 2 STD		SA	BIKE 2 STD, K3 3-4 X 6 MIN	
SO	Gt: 130 STD LOCKER		SO	Gt: BIKEN 2 STD		SO	Gt: LOCKERE TOUR BIS 3 STD	
RUHEWOCHE			G2 + KRAFTAUSD.			G1 + KRAFTAUSD.		
4. WOCH			8. WOCH			12. WOCH		
SOLL	HABEN		SOLL	HABEN		SOLL	HABEN	
MO	FREI		MO	RUMPF U. ARME 30 MIN		MO	FREI	
DI	Gt: 1 STD+ K3 2-3 X 6 MIN.		DI	Gt: 2 STD + K3 2 X 10 MIN		DI	Gt: LOCKERE TOUR 130 STD	
MI	Gt: LAUF 30-45 MIN LOCKER		MI	FAHRTECHNIK 2 STD		MI	RUMPFTRAINING 30 MIN	
DO	Gt: 1-130 STD		DO	LOCKERE RUNDE BIS 2 STD		DO	Gt: BIKE 130 STD	
FR	FREI		FR	FREI		FR	FREI	
SA	Gt: BIKE-TOUR MAX. 2 STD		SA	G2: BIKE-TOUR BIS 2 STD		SA	Gt: BIKE 130 STD, TECHNIK	
SO	Gt: 2 STD LOCKER		SO	Gt: BIKE-TOUR BIS 3 STD		SO	Gt: TOUR MAX 3 STD	
G1 + KRAFTAUSD.			G2 + KRAFTAUSD.			RUHEWOCHE		

Gt: 60-70% max. HF G2: 70-80% max. HF K3: 70-85% max. HF; Trittfrequenz: 40 Umdrehungen pro Min. Technik: schwere Trails fahren

## TRAININGSLAGER

Profis gehen drei bis vier Mal, ehrgeizige Amateure zwei Mal ins Trainingslager. Und auch für Ihr Alpen-Projekt kann ein Trainingslager sinnvoll sein. Mindestens sieben, besser zehn bis 14 Tage aus dem Alltag in die Sonne und sich auf drei Dinge konzentrieren: Essen, Radeln, Schlafen. Gerade für Leute, die im Alltag kein geregeltes Training schaffen, wirkt ein Trainingslager Wunder. Ob Mallorca mit dem Rennrad oder die Kanaren mit dem Bike, Hauptsache stabiles Wetter, bei dem Sie, ohne krank zu werden, lange Einheiten absolvieren können. Klassisch trainiert man im 3-zu-1-Schema: Drei Tage mit steigender Belastung (z. B. 3/4/5 Stunden), dann ein Ruhetag. Zwei bis drei solcher Blöcke bilden ein solides Fundament.

