



# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen Škoda Velotour Skyline 40km

MIT RÜCKENWIND VON:

**iqathletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

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.

# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen

## Škoda Velotour Skyline 40 km



### WOCHE 1



30-40 Min. im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



45 Min. im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

### WOCHE 2



30 bis 45 Min. im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren



40 bis 60 Min. im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren

### WOCHE 3



Fahrtspiel über 45 Min.; dabei etwa 35 Min. im „GA1“-Bereich und 10 Min. im „GA2“-Bereich fahren



40 bis 60 Min. im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren

### WOCHE 4



Entlastungswoche mit reduziertem Trainingsumfang



40 bis 60 Min. im „GA1 kurz“-Bereich locker Rad fahren

**A**

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



45 bis 75 Min. im „GA1 lang“-Bereich locker Radfahren

**A**

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

### » iQ Trainertipp

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich zunächst an die Belastung gewöhnen. Für den Körper sind zudem die aktuellen Temperaturen eine Herausforderung.

### » iQ Trainertipp

Das Training muss in der kalten und nassen Jahreszeit noch nicht auf dem späteren Wettkampfrad absolviert werden. Auch das Mountainbike oder ein Tourenrad mit Schutzblechen eignen sich aktuell hervorragend für das Training. 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 solltest, 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 gerade auch für Einsteiger eine Leistungsdiagnostik.

[Hier erfährst du, was eine Leistungsdiagnostik bringt >>>](#)



# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen

## Škoda Velotour Skyline 40 km



### WOCHE 5



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



45-60 Minuten im  
„GA1 kurz“-Bereich  
locker Rad fahren und  
optional etwas  
Athletiktraining



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

### » iQ Trainertipp

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

### WOCHE 6



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



45 bis 60 Minuten im  
„GA1 kurz“-Bereich  
locker Rad fahren und  
optional etwas  
Athletiktraining



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

### » iQ Trainertipp

Im Rennen werdet ihr mit vielen anderen Sportler/innen gleichzeitig auf der Strecke sein. Windschattenfahren spart dabei enorm Kraft. Wer dies nicht gewohnt ist, sollte in der nächsten Zeit immer wieder mit einem Trainingspartner oder in einer Gruppe fahren. Es wird auch wieder Group Rides rund um den Radklassiker am 1. Mai geben!

### WOCHE 7



Entlastungswoche  
mit reduziertem  
Trainingsumfang



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



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

### » iQ Trainertipp

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

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

### WOCHE 8



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



45 bis 60 Minuten im  
„GA1 kurz“-Bereich  
locker Rad fahren und  
optional etwas  
Athletiktraining



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

### » iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Radfahren noch ins Fitnessstudio? Prima! Hier gibt's Tipps für ein optimales Krafttraining:

[>>>](http://www.krafttraining-im-Radsport.de)



# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen

## Škoda Velotour Skyline 40 km



### WOCHE 9



**Intervalltraining:**  
10-20 Min. aufwärmen, dann  
12 x 2 Min. im „EB“-Bereich  
fahren, dazwischen 3 Min.  
locker pedalisieren,  
10-20 Min. ausrollen



**Fahrtspiel 1,5 Stunden;**  
dabei etwa 45 Min. im  
„GA1“-Bereich und 45  
Min. im „GA2“-Bereich  
fahren



**1,5 bis 2,5 Stunden im**  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren und darin 5  
kurze Sprints à 10  
Sekunden einbauen.

### » IQ Trainertipp

Der Renntag naht! In dieser Woche stehen die letzten Trainingsreize auf dem Plan. Jetzt darf das Training richtig fordernd sein! Optional bietet sich hier eine intensivere Gruppenfahrt an.

### WOCHE 10 MIT RACE DAY AM 1. MAI



**4-5 Tage vor dem Rennen**  
40 bis 70 Min. locker Rad fahren  
mit 6 Tempointervallen im  
„EB“-Bereich zu je 60 Sekunden



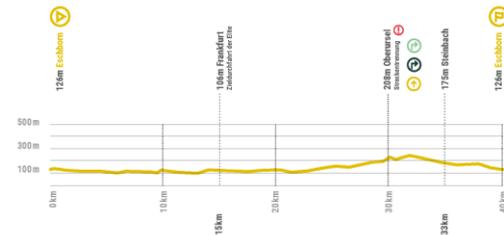
**1-2 Tag vor dem Rennen**  
30 bis 60 Min. locker Rad fahren  
mit 6 Tempointervallen im  
„EB“-Bereich zu je 20 Sekunden

### » IQ Trainertipp

In der letzten Woche vor dem Rennen kannst du deine Form nicht mehr durch hartes Training verbessern. Wichtig ist, dass der Körper sich erholen kann, dabei aber nicht die Spannung verliert. Daher trainierst du nur noch locker mit einigen Tempointervallen.

Das ganze IQ athletic Team wünscht dir für den Race Day am 1. Mai viel Erfolg und Spaß!

#### ŠKODA Velotour Skyline



Streckentrennung der Touren



# 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!

**Tipps 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-  
schaffler und begeisterter Radfahrer

iQ athletik wünscht allen Starterinnen und Startern bei der Škoda Velotour Eschborn-Frankfurt 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

