

SONNTAG, 28. AUGUST 2022 | STUTTGART & REGION

Jetzt anmelden unter jedermann.deutschland-tour.com

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER LEVEL: ANFÄNGER

Name: _____

Alter: _____

Grundlagenausdauer 1 Puls: _____

Maximal Puls: _____

TRAININGSZONEN NACH PULS:

Kompensationsbereich aktive Erholung	KB	50–60%
Grundlagenausdauer 1	GA1	60–75%
Grundlagenausdauer 2	GA2	75–82%
Entwicklungsbereich	EB	82–89%
Spitzenbereich	SB	89–100%

FITNESS-LEVEL 1–10:

1	katastrophal	6	ganz gut
2	sehr schlecht	7	ordentlich
3	schwach	8	gut
4	schlapp	9	bestens
5	geht so	10	day of my life



JOHANNES FRÖHLINGER

A-Trainer

Student zum Diplom-Trainer an der Trainerakademie Köln

13 JAHRE RADPROFI

in ProTour und WorldTour

TEAMS

Team Gerolsteiner
Team Milram
Team Skil-Shimano
Team Argos-Shimano
Team Giant-Shimano
Team Giant-Alpecin
Team Sunweb

15 GRAND-TOURS

4x Tour de France
10x Vuelta a Espana
1x Giro d'Italia
5x Straßenweltmeisterschaften
für die deutsche Nationalmannschaft

2. Platz Etappe Giro d'Italia
3. Platz Etappe Tour de France
1. Platz Gesamtwertung Tour d'Alsace

Johannes Fröhlinger galt als zuverlässiger, unermüdlicher Helfer. In seiner Karriere war er an 100 Profisiegen seiner Teamkollegen beteiligt. Jahrelang agierte er in der Rolle des „road captain“ als verlängerter Arm des sportlichen Leiters. Seine Passion und Erfahrung im Radsport möchte er jetzt weitergeben.

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

ANFÄNGER – TRAININGSBLOCK 3: JETZT MACHT DAS RADFAHREN RICHTIG SPASS

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
1. MAI RADSPORTFEIERTAG IN DEUTSCHLAND. SEI DABEI: ŠKODA VELOTOUR ESCHBORN FRANKFURT									
01.05.		Wettkampf						Wettkampfluft schnuppern. Am wichtigsten ist es am Anfang: 1. Vorsichtig verhalten. 2. Mit den Kräften haushalten, eigenes Tempo und eigene Gruppe finden. Dann kannst Du den Tag und die Atmosphäre sicher genießen.	
WOCHE 1 – „KAFFEEPAUSEN“ NICHT VERGESSEN ;)									
02.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart. Am besten morgens oder abends.	
03.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
04.05.	1–1:30h	1x5min. GA2	KB–GA1					Ein Training in der Wochenmitte. Du rollst Dich erst einmal entspannt aus nach dem 1. Mai Wettkampf und fährst 1x 5min GA2 in möglichst konstantem Tempo.	
05.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
07./08.05.	2–3h	5–8x 10–15 sek. Sprints	KB – unteres GA2					Nutze entweder den Samstag oder den Sonntag für ein längeres Training. „Kaffeepausen“ sind im Hochleistungssport umstritten. Aber auch viele Profis machen mehr oder weniger lange Pausen beim Bäcker oder im Café.	
WOCHE 2 – SPRINTEN AM WOCHELENDE									
09.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart. Am besten morgens oder abends.	
10.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
11.05.	1–1:30h	2x5min GA2	KB–oberes GA1 2x5min GA2 mind. 5min. aktive Pause					Egal, ob früh morgens, in der Mittagspause oder nach Feierabend. Einmal während der Arbeitswoche solltest Du es aufs Rad schaffen.	
12.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
14./15.05.	2–3h	5–8x 10–15 sek. Sprints	KB–unteres GA2					Egal ob samstags oder sonntags, 1 längere Trainingsausfahrt mit einem all-out Sprint alle 20min. Im Idealfall zu zweit gegeneinander. Immer mit Blick auf den Verkehr.	

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

ANFÄNGER – TRAININGSBLOCK 3: JETZT MACHT DAS RADFAHREN RICHTIG SPASS

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
WOCHE 3 – „FAHRTSPIELE“ EINBAUEN, WENN IHR EUCH GEGENSEITIG HERAUSFORDERN MÖCHTET									
16.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
17.– 20.05.	30– 60min.							Einen ausgedehnten Fitness-Day in dieser Woche, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
18.05.	2h	3x5min GA2	KB-oberes GA1 3x5min GA2 mind. 5min. aktive Pause						
21./ 22.05.	2:30–3h	Fahrtspiele + mind. 5 Sprints	hauptsächlich KB-unteres GA2, ein paar Min. EB und ein paar Sek. SB möglich					Wenn Du Dich langsam ausbelasten und mit einem Trainingspartnern messen willst, baue ein paar Fahrtspiele ein an diesem Wochenende aber alles in Maßen. Der Saisonhöhepunkt ist erst im August.	
WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE „IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT“									
23.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
24.– 27.05.	30– 45min.							Auch in der Regenerationswoche schadet ein Fitness-Day nicht.	
24.– 26.05.	1–1:30h		KB-unteres GA1					Optional eine kurze, lockere Ausfahrt unter der Woche. Wenn Du Dich müde fühlst, beschränke das Rad-Training nur aufs Wochenende und gönn Dir mehrere Tage ohne Rad.	
28./ 29.05.	1:30h	max. ein paar kurze Sprints	KB-unteres GA1					Eine lockere Regenerationsrunde am Wochenende. Der Puls sollte aber immer im Grundlagenbereich bleiben.	