

**SONNTAG, 28. AUGUST 2022 | STUTTGART & REGION**

Jetzt anmelden unter [jedermann.deutschland-tour.com](http://jedermann.deutschland-tour.com)

## DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER LEVEL: FORTGESCHRITTENE

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Grundlagenausdauer 1 Puls: \_\_\_\_\_

Maximal Puls: \_\_\_\_\_

FTP in Watt: \_\_\_\_\_

**TRAININGSZONEN NACH WATT:** (in % des persönlichen FTP Wertes; (FTP=Schwellenleistung, max. Durchschnittsleistung über 1h = max. Durchschnittsleistung über 20min. x 0,95)

KB	<55%
GA1	56–75%
GA2	76–90%
EB (lactate treshold)	91–105%
SB (VO2 Max)	106–120%
Anaerobic Capacity	>121%

**TRAININGSZONEN NACH PULS:**

KB	<55%
GA1	60–75%
GA2	75–82%
EB	82–89%
SB	89–100%

**FITNESS-LEVEL 1–10:**

<b>1</b> katastrophal	<b>6</b> ganz gut
<b>2</b> sehr schlecht	<b>7</b> ordentlich
<b>3</b> schwach	<b>8</b> gut
<b>4</b> schlapp	<b>9</b> bestens
<b>5</b> geht so	<b>10</b> 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

## FORTGESCHRITTENE – TRAININGSBLOCK 3: JETZT MACHT DAS RAD FAHREN RICHTIG SPASS „TRY NEW THINGS“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>1. MAI RADSPORTFEIERTAG IN DEUTSCHLAND. SEI DABEI: ŠKODA VELOTOUR ESCHBORN FRANKFURT</b>									
<b>01.05.</b>		Wettkampf						Endlich wieder ein Rennen. Teil Dir das Rennen am Anfang gut ein und dann kannst Du Dich mit den anderen im Feld in Deinem Bereich messen.	
<b>WOCHE 1 – „KAFFEEPAUSEN“ NICHT VERGESSEN ;)</b>									
<b>02.05.</b>	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart. Spüren, was Dir guttut. Am besten morgens oder abends.	
<b>03.05.</b>	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
<b>04.05.</b>	2h	2x5min. GA2 mind. 5min. Pause	KB–GA1 4x5min. GA2					Ein Training in der Wochenmitte. Du rollst Dich erst einmal entspannt aus nach dem 1. Mai Wettkampf und fährst 2x 5min GA2 in möglichst konstantem Tempo.	
<b>07./08.05</b>	3–3:30h	4x5min. GA2 Trittfreq. <60 mind. 4min. aktive Pause	KB–unteres GA2 4x5min. GA2					Dieses Wochenende genügt ein Training Samstag oder Sonntag mit K3-Kraftausdauerblöcken. „Kaffeepausen“ sind im Hochleistungssport umstritten. Aber auch viele Profis machen mehr oder weniger lange Pausen beim Bäcker oder im Café. Nimm Dir gerne Zeit dafür ;) ...Es dient auch der Stimmung und dem Austausch in der Trainingsgruppe.	
<b>WOCHE 2 – IMMER GENUG FLÜSSIGKEIT ZU FÜHREN</b>									
<b>09.05.</b>	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
<b>10.05.</b>	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
<b>11.05.</b>	2h	4x3min. EB mind. 3min. Pause	KB–GA1 4x3min. EB						
<b>14.05.</b>	2:30–3h	4x6min. GA2 Trittfreq. <60 mind. 5min. Pause	KB–GA1 4x6min. GA2						
<b>15.05.</b>	3–3:30h	3x10min. GA2 Trittfreq. >100 mind. 10min. Pause	KB–GA1 3x10min. GA2					3x10min am besten gg. Ende des Trainings.	

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## FORTGESCHRITTENE – TRAININGSBLOCK 3: JETZT MACHT DAS RAD FAHREN RICHTIG SPASS „TRY NEW THINGS“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 3 – „FAHRTSPIELE“ EINBAUEN, WENN IHR EUCH GEGENSEITIG HERAUSFORDERN MÖCHTET</b>									
16.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
17.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
18.05.	2h	3x5min. EB/GA2 over/under mind. 10min. Pause	KB/GA1 3x5min.: 1min. EB 3min. GA2 1min. EB					Hartes Programm in der Wochenmitte.	
20.05.	1–1:30h	6x6sek. Sprints	KB–unteres GA1					Mit einer kleinen Runde ins Wochenende starten. Abgesehen von den Sprints sollte die Intensität max. im unteren GA1 liegen.	
21.05.	3h	Fahrtspiele & Ortschildssprints	hauptsächlich KB–unteres GA2, ein paar min. EB und ein paar sek. SB möglich					Wenn Du Dich mit Deinem Trainingspartner messen willst, baue ein paar Fahrtspiele ein, an diesem Wochenende aber alles in Maßen. Der Saisonhöhepunkt ist erst im August.	
22.05.	3:30h		KB–unteres GA2					Lange Sonntagsrunde. Wenn möglich mit vielen Anstiegen, bewege Dich allerdings nur im GA1 und GA2 Bereich.	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE „IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT“</b>									
23.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
24- 26.05.	45– 60min.							Ein ausgedehnter Fitness-Day in der Regenerationswoche.	
25.05.	1h	10x6sek. Sprints	KB–unteres GA1						
28./ 29.05.	2h	5x8sek.Sprints	KB–GA1					1 oder 2 Trainingsausfahrten am Wochenende. Es brauch nicht länger als 2h zu sein und in jedem Falle bei geringer Intensität (abgesehen von den Sprints).	