

# DEUTSCHLAND TOUR RIDE

**SONNTAG, 27. AUGUST 2023 | BREMEN**

Jetzt anmelden unter [ride.deutschland-tour.com](https://ride.deutschland-tour.com)

## DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER LEVEL: ADVANCED

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:**

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

## ADVANCED – TRAININGSBLOCK 1: „SPRING IS CALLING“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 1 – ICH EMPFEHLE EINE PROFESSIONELLE LEISTUNGSDIAGNOSTIK IN WOCHE 1 ODER 2. ALTERNATIV EINEN SELBST DURCHFÜHRTEN 20 MIN. FTP-TEST AN EINEM LANGEN ANSTIEG.</b>									
01.03.	beliebig							Stretching-Day. „In der Ruhe liegt die Kraft“: Wir starten mit einem Ruhetag in das Trainingsprogramm.	
02./03.03.	20–40 min.							Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, core-training & „Stabi“-Übungen. Viele Radfahrer vernachlässigen das alternative Training. Bessere Stabilität hilft Dir im Alltag und macht Dich auch leistungsfähiger auf dem Rad. Core-training war fester Bestandteil in meinem Leben als Radprofi und wird es auch darüber hinaus immer bleiben.	
02./03.03.	2h		KB–oberes GA1					Leistungsdiagnostik oder eine kurze Ausdauereinheit in der Woche. Bei schlechtem Wetter auf die Rolle ausweichen oder Dich alternativ durch schwimmen und joggen in Form bringen.	
04./05.03.	1:30h–2:30h		KB–oberes GA1					1 oder 2 Trainingsausfahrten am Wochenende, je nach Motivation, Zeit und Wetter. Bei den ersten längeren Trainingseinheiten immer beachten etwas zu essen und zu trinken, bevor der Hunger kommt, denn dann ist es bereits zu spät. Auch dem Radprofi passiert dieser Fehler immer mal wieder.	
<b>WOCHE 2</b>									
06.03.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart. Mind. 1x wöchentlich. Als Radprofi war stretching fester Bestandteil meines Trainings mehrmals in der Woche. Im Trainingslager und auf Rundfahrten habe ich mich täglich abends gedehnt.	
07.-10.03.	20–40 min.							Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, kurzes core-training & „Stabi“-Übungen.	
08.03.	0:30h–2h	4x3min. EB mind. 3min. Pause	KB–oberes GA1					Leistungsdiagnostik oder eine kurze Ausdauereinheit in der Woche. Bei schlechtem Wetter auf die Rolle ausweichen oder Dich alternativ durch schwimmen und joggen in Form bringen.	
11./12.03.	2h–3h	4x6min. GA2 Trittfreq. <60 mind. 5min. Pause	KB–oberes GA1					Eine Trainingsausfahrt am Wochenende. Grundsätzlich und besonders im Frühjahr lieber mit zu viel Kleidung losfahren: Nicht von der Sonne und von Bildern der Profis täuschen lassen.	

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## ADVANCED – TRAININGSBLOCK 1: „SPRING IS CALLING“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 3</b>									
<b>13.03.</b>	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
<b>14.–17.03.</b>	20–40 min.							Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, kurzes core-training & „Stabi“-Übungen.	
<b>15.03.</b>	0:30h–2h		KB–GA1					Eine kurze Ausdauerinheit in der Woche: Radfahren auf der Straße, auf der Rolle, schwimmen oder joggen.	
<b>18.03.</b>	2h–3h	4x4 min. Trittfreq. <60 >4 min. Pause	KB–mittleres GA1 4x4 min. GA2					Kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch. Seitdem ich strukturiert Rad fahre sind Kraftausdauerheiten auf dem Rad fester Bestandteil meines Trainingsalltags. Früher wurden diese oft sehr lange gestaltet und in den letzten Jahren bei mir immer kürzer und dafür intensiver. Wir starten erstmal locker. Achte darauf den Oberkörper ruhig zu halten und stabil auf dem Rad zu sitzen (während des Intervalls bleibt man durchgehend im Sattel sitzen).	
<b>19.03.</b>	2h–3h	2x10 min. Trittfreq. >110	KB–mittleres GA1 2x10 min. GA2					Trittfreq.- und Trittkoordinationstraining.	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE</b>									
<b>20.–24.03.</b>	beliebig							Mind. 1x Stretching in der Woche.	
<b>21.–24.03.</b>	20–40 min.							Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, kurzes core-training & „Stabi“-Übungen.	
<b>22.03.</b>	1h–1:30h		KB–GA1					Eine kurze Ausdauerinheit in der Regenerationswoche, nach Lust und Gefühl.	
<b>25./26.03</b>	1:30h–2:00h	5x5–8 sek. Sprints	KB–unteres GA1					1 oder 2 kurze Trainingsausfahrten am Wochenende, kurze Sprints möglich z.B. auch gegeneinander aufs Ortsschild <b>!!safety first!!</b> Wir bewegen uns im Straßenverkehr, ansonsten keinerlei Intensitäten in der Regenerationswoche.	