

# 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: BEGINNER

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

## BEGINNER – TRAININGSBLOCK 1: SAISONSTART „BACK ON THE ROAD AGAIN“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 1</b>									
<b>01.03.</b>								Radcheck: Wir starten nur mit einwandfreiem und funktionierendem Rad in die Saison. Nach dem Putzen steigt die Vorfreude auf die erste Ausfahrt.	
<b>02.03.</b>	beliebig							Mind. 1x pro Woche Stretching-Day: Morgens oder abends. Spüren, was Dir gut tut. Als Radprofi war stretching fester Bestandteil meines Trainings mehrmals in der Woche. Im Trainingslager und auf Rundfahrten habe ich mich täglich abends gedehnt.	
<b>03.03.</b>	15–30 min.							Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, core-training & „Stabi“-Übungen. Dies sollte zu Deiner Routine werden. Egal ob morgens, mittags oder abends. Schnell wirst Du Fortschritte machen, Dich im Alltag besser fühlen und vor allem solltest Du auf dem Rad ein stabileres Körpergefühl entwickeln.	
<b>04./05.03.</b>	1h		KB–GA1					Eine kurze erste Ausfahrt am Wochenende. Zunächst erneut Material und Position überprüfen. Danach geht es los. Nicht länger als eine Stunde. Keine Sorge, wenn es sich nicht so locker anfühlt, wie in der Erinnerung vom letzten Sommer. Auch dem Radprofi fällt der Trainingsbeginn immer schwer. Das gute Gefühl kommt schnell zurück.	
<b>WOCHE 2 – SPRINTEN AM WOCHENENDE</b>									
<b>06.03.</b>	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
<b>07.–10.03.</b>	15–30 min.							Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, core-training & „Stabi“-Übungen	
<b>08.03.</b>	30–60 min.		KB–oberes GA1					Eine kurze Ausdauerinheit in der Woche. Bei schlechtem Wetter auf die Rolle ausweichen oder dich alternativ durch schwimmen und joggen in Form bringen.	
<b>11./12.03.</b>	1h–1:30h		KB–oberes GA1					1x Training am Wochenende. Grundsätzlich und besonders im Frühjahr besser mit zu viel Kleidung losfahren: Ausziehen geht immer. Nicht von der Sonne und von Bildern der Profis täuschen lassen.	

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## BEGINNER – TRAININGSBLOCK 1: SAISONSTART „BACK ON THE ROAD AGAIN“

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>	15– 30min.							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 immer fester Bestandteil in meinem Leben als Radprofi und wird es auch darüber hinaus immer bleiben.	
<b>15.03.</b>	30– 60 min.		KB–oberes GA1					1x Ausdauerinheit in der Woche Radfahren auf der Straße, auf der Rolle, schwimmen oder joggen.	
<b>18./ 19.03.</b>	1:30h–2h		KB–oberes GA1					1x Training am Wochenende: Bei den ersten längeren Trainingsausfahrten immer beachten etwas zu essen, bevor der Hunger kommt, denn dann ist es bereits zu spät.	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE</b>									
<b>20.– 26.03.</b>	beliebig							Mind. 2x Stretching in der Woche.	
<b>21.– 24.03.</b>	15– 30min.							1x Fitness-Day pro Woche, core-training & „Stabi“-Übungen. Dies sollte auch in der Regenerationswoche nicht vergessen werden.	
<b>22.03.</b>	<1h		KB–GA1					Eine kurze Ausdauerinheit in der Regenerationswoche. Diese sollte nur ganz locker gefahren werden.	
<b>25./ 26.03</b>	1h		KB–unteres GA1					Eine Trainingsausfahrt am Wochenende: Bei wenig Motivation tut Dir sicher auch ein ausgedehnter Spaziergang (Wanderung) gut.	