

# 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: COMPETITIVE

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

## COMPETITIVE – TRAININGSBLOCK 1: „TIGHTEN THE SCREWS“

| 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 20MIN. FTP-TEST AN EINEM LANGEN ANSTIEG.</b> |                                |   |                               |         |          |                    |                |   |                    |
| <b>01.03.</b>  | beliebig                       |   |                               |         |          |                    |                | Stretching-Day zum Wochenstart. „In der Ruhe liegt die Kraft“: Wir starten mit einem Ruhetag in das Trainingsprogramm.  |                    |
| <b>02./03.03.</b>  | 30–60 min.<br>Core-tr. + 1:30h |   | KB–GA1                        |         |          |                    |                | 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. Eine Stunde weniger auf dem Rad in der Woche, kann eine gut investierte Stunde sein Dich zu einem/r besseren Athleten/in zu machen.              |                    |
| <b>02./03.03.</b>  | 1:30h                          | 10x10 sek. Sprints, mind. 5 min. Pause                    | KB–oberes GA1                 |         |          |                    |                | Leistungsdiagnostik oder Sprinttraining. Beim Sprinttraining achte auf ausreichende Zeit zur vollständigen Erholung zwischen den Sprints.   |                    |
| <b>04.03.</b>  | 2:30h–3h                       | 4x5 min. Trittfreq. <60 >5 min. Pause                     | KB–oberes GA1<br>4x5 min. GA2 |         |          |                    |                | Kurze Kraftausdauerblöcke. Am besten berghoch. Seitdem ich strukturiert Rad fahre sind Kraftausdauereinheiten 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 immer ruhig zu halten und stabil auf dem Rad zu sitzen (während des Intervalls bleibt man durchgehend im Sattel sitzen).              |                    |
| <b>05.03.</b>  | 3:30h–4h                       | 6x5 sek. Sprints in der letzten Stunde mind. 3 min. Pause | KB–oberes GA1                 |         |          |                    |                | Lockere Sonntagsrunde nach Lust und Laune, aber achte darauf nur im Grundlagenbereich zu bleiben. Bei schlechtem Wetter auf die Rolle ausweichen oder auch alternative Ausdauereinheiten (Ski-Langlauf, joggen, schwimmen etc.) im Frühjahr möglich. Selbst als Radprofi bin auch noch im Frühjahr zwischen den Rennen ab und an auf den Langlauf-Ski gestanden. Wenn Du an alternativen Ausdauersportarten Spaß hast, schadet das keinesfalls. Im Sommer sitzt Du genug auf dem Rad. |                    |
| <b>12.03.</b>  | 4h                             | 6x5 sek. Sprints in der letzten Stunde mind. 3 min. Pause | KB–unteresGA2                 |         |          |                    |                | Lockere Sonntagsrunde nach Lust und Laune, aber achte darauf nur im Grundlagenbereich zu bleiben.   |                    |

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## COMPETITIVE – TRAININGSBLOCK 1: „TIGHTEN THE SCREWS“

| Datum          | Dauer                          | Programme  | Intensität                     | Distanz | Ruhepuls | Fitness level 1–10 | fun-factor 1–6 | Anmerkung Trainer  | Anmerkung Sportler |
|----------------|--------------------------------|--|--------------------------------|---------|----------|--------------------|----------------|--|--------------------|
| <b>WOCHE 2</b> |                                |  |                                |         |          |                    |                |  |                    |
| <b>06.03.</b>  | beliebig                       |  |                                |         |          |                    |                | Stretching-Day zum Wochenstart. Mind. 1x in der Woche, morgens oder abends. Spüren, was Dir gut tut. Besonders in meinen letzten Jahren als Radprofi habe ich mich im Trainingslager und auf Rundfahrten täglich abends gedehnt.   |                    |
| <b>07.03.</b>  | 30–60 min.<br>Core-tr. + 1:30h |  | KB–oberes GA1                  |         |          |                    |                | Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, core-training & „Stabi“-Übungen.   |                    |
| <b>08.03.</b>  | 2h                             | 10x10sek.<br>Sprints<br>mind. 5 min.<br>Pause                      | KB–oberes GA1                  |         |          |                    |                | Leistungsdiagnostik oder ein Sprinttraining. Bei schlechtem Wetter/ Dunkelheit auf die Rolle ausweichen. Um auf der Rolle die Zeit sinnvoll zu nutzen ohne zu große Intensitäten zu fahren empfehle ich eine Trittfreq.-Pyramide von 15 min.: 1 min. Trittfreq. 60, 1 min. Trittfreq. 70 usw. bis Trittfreq. 130 und wieder abwärts: 1 min. Trittfreq. 120, 1 min. Trittfreq. 110 usw. ... |                    |
| <b>10.03.</b>  | 2:30h                          | 4x6 min.<br>Trittfreq. <60<br>>5 min. Pause                        | KB–oberes GA1<br>4x6 min. GA2  |         |          |                    |                | Kurze Kraftausdauerblöcke. Am besten berghoch.   |                    |
| <b>11.03.</b>  | 3h                             | 3x10 min.<br>Trittfrequ.>110<br>>10 min. Pause                     | KB–oberes GA1<br>3x10 min. GA2 |         |          |                    |                | Trittfreq.- und Trittkoordinationstraining, 3x10 min. am besten gg. Ende des Trainings. Das lockert die Beine und fördert Dein Stehvermögen in den Wettkämpfen. 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>12.03.</b>  | 4h                             | 6x5 sek. Sprints<br>in der letzten<br>Stunde mind.<br>3 min. Pause | KB–unteresGA2                  |         |          |                    |                | Lockere Sonntagsrunde nach Lust und Laune, aber achte darauf nur im Grundlagenbereich zu bleiben.  |                    |

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## COMPETITIVE – TRAININGSBLOCK 1: „TIGHTEN THE SCREWS“

| 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>14.03.</b>                       | 30–60 min.<br>Core-tr. + 1:30h |  | KB–GA1  |         |          |                    |                | Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, core-training & „Stabi“-Übungen.   |                    |
| <b>15.03.</b>                       | 2h                             | 3x11x30sek. /15sek.<br>7 min. Serien-pause     | KB mit 3x 11x<br>30"SB/15"KB  |         |          |                    |                | Es ist an der Zeit an Deiner persönlichen VO2Max zu arbeiten: 20 min. warm up, VO2Max Programm, Rest des Trainings ganz locker ausrollen   |                    |
| <b>17.03.</b>                       | 2:30h                          | 3x5 min.<br>>10 min. Pause                     | KB/GA1<br>3x5 min.=<br>1 min. oberes EB<br>3 min. GA2<br>1 min. oberes EB |         |          |                    |                | 3x 5 min. „over-under“: Dieses Trainingsprogramm wird sich hart anfühlen. No pain - no gain.   |                    |
| <b>18.03.</b>                       | 3:30–4h                        | 5x5 min.<br>Trittfreq. <60<br>>5 min. Pause    | KB–mittleres GA1<br>5x5 min. GA2  |         |          |                    |                | Kurze Kraftausdauerblöcke. Am besten berghoch.   |                    |
| <b>19.03.</b>                       | 4h–4:30h                       | 2x15 min.<br>Trittfreq. >110<br>>10 min. Pause | KB–mittleres GA1 2x15 min.<br>GA2   |         |          |                    |                | Trittfreq.- und Trittkoordinationstraining in der letzten Stunde.  |                    |
| <b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE</b> |                                |  |   |         |          |                    |                |  |                    |
| <b>20.–24.03.</b>                   | beliebig                       |  |   |         |          |                    |                | Mind. 1x Stretching in der Woche.  |                    |
| <b>21.–24.03.</b>                   | 1h–2h                          |  | KB–GA1  |         |          |                    |                | 1 oder 2 kurze Ausdauereinheiten in der Regenerationswoche. Je nach Lust und persönlichem Gefühl.  |                    |
| <b>21.–23.03.</b>                   | 30–60 min.                     |  |   |         |          |                    |                | Mind. 1x Fitness-Day pro Woche, kurzes core-training & „Stabi“-Übungen.  |                    |
| <b>25./26.03</b>                    | 2h–3h                          | 5x6sek Sprints                                 | KB–unteres GA1  |         |          |                    |                | 1-2 kurze Trainingsausfahrten am Wochenende. Kurze Sprints möglich z.B. auch gegeneinander aufs Ortsschild. Das fördert die Regeneration. Ansonsten keinerlei Intensitäten in der Regenerationswoche |                    |