

## SONNTAG, 29. AUGUST 2021 | NÜRNBERG

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:**

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

FORTGESCHRITTENE – TRAININGSBLOCK 1: NICHT IN ESCHBORN-FRANKFURT, DAFÜR AUF DEINER ROLLE ZU HAUSE AM 1.MAI

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
01.05.	beliebig							Das mögliche, große Highlight am 1.Mai in Eschborn-Frankfurt ist verschoben. Der 1.Mai steht trotzdem im Zeichen des Radsports: Ihr könnt um 9:00 Uhr am E-Race auf Rouvy teilnehmen. Pflichttermin auf der Couch um 18:45 Uhr Jubiläumsfilm im hr-fernsehen.	
02.05.	3h	2x 5x6 sek. Sprints	KB–GA1					Transition-Day; eine längere Regenerationseinheit: Du musst Dich vom Vortag erholen und nutzt den Sonntag, dennoch für das Radtraining. Achte darauf, dass der Puls nicht über den Grundlagenbereich hinaus geht. 2x 5x6 kurze Sprints zu Beginn und gegen Ende des Trainings.	
<b>WOCHE 1 – „KAFFEEPAUSEN“ NICHT VERGESSEN ;)</b>									
03.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart. Spüren was Dir gut tut. Am besten morgens oder abends.	
04.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
05.05.	2h	4x5min. GA2 Trittfrequenz >110 mind 5min. Pause	KB–GA1 4x5min. GA2					Achte bei den 5min. Intervallen auf eine hohe Trittfrequenz. Das wird Dich fordern. Lockert aber das Training auf und schult Deine Trittkoordination.	
09./09.05.	3h–3:30h	4x5min. GA2 Trittfrequenz <60 mind. 4min. aktive Pause 6x6sek. Sprints	KB–GA1 4x5min. GA2					Dieses Wochenende genügt ein Training am 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. 6 kurze Sprints am Ende.	
<b>WOCHE 2 – IMMER GENUG FLÜSSIGKEIT ZU FÜHREN</b>									
10.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
11.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
12.05.	2h	3x4min. EB mind. 4min. Pause	KB–GA1 3x4min. EB					Fahre die 4min. Intervalle mit einer möglichst, konstant hohen Leistung. Sowohl während des Intervalls als auch im Vergleich zwischen den anderen Intervallen.	
15.05.	2:30h–3h	4x6min. GA2 Trittfrequenz <60 mind. 5min. Pause	KB–GA1 4x6min. GA2					Bei den sogenannten, altbewährten K3-Blöcken mit niedriger Trittfrequenz am Berg, bleibst Du bekanntlicherweise immer im Sattel sitzen. Achte auf einen ruhigen Oberkörper und guten, ökonomischen Tritt.	
16.05.	3h–3:30h	3x10min. GA2 Trittfrequenz>100 mind. 10min. Pause 6x6sek. Sprints	KB–GA1 3x10min. GA2					Je einmal pro Stunde 10min. GA2 und 6 kurze Antritte am Ende des Trainings.	

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## FORTGESCHRITTENE – 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 – „FAHRTSPIELE“ EINBAUEN, WENN IHR EUCH GEGENSEITIG HERRAUSFORDERN MÖCHTET</b>									
17.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart	
18.05.	30–45min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining.	
19.05.	2h	3x5min. EB/GA2 over/under mind. 10min. Pause	KB/GA1 3x5min.: 1min. EB 3min. GA2 1min. EB					Intensive Einheit zur Wochenmitte. Hier handelt es sich um ein wettkampfspezifisches Programm, da im Rennen häufig eine ähnliche Belastung gefordert wird.	
20.05.	30–60min.							Eine weitere, ausgedehnte Fitness-Einheit in dieser Woche.	
22.05.	2:30h	5-8x 8sek. Sprints	KB–unteres GA1					Du startest mit einer lockeren Runde in das Pfingstwochenende. Baue alle 20min. einen all-out Sprint ein.	
23.05.	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.	
24.05.	4h+	6x6sek. Sprints	KB–GA1					Am Pfingstmontag steht das vielleicht längste Training des bisherigen Jahres an. Wenn möglich mit vielen Anstiegen, bewege Dich allerdings nur im GA1 Bereich und mache 6 kurze Sprints in der letzten halben Stunde.	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE „IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT“</b>									
25.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
26.05.	45–60min.							Ein ausgedehnter Fitness-Day in der Regenerationswoche mit Core-Training, Stabi-Übungen und/oder leichtem Krafttraining.	
27.05.	1h	5x5sek. Sprints	KB–unteres GA1						
29./ 30.05.	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).	