

## 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 2: JETZT KANN DER SOMMER KOMMEN

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 1</b>									
31.05.	beliebig							Stretching-Day.	
01.06.	30–45min.							Fitness-Day.	
02.06.	1:30h	6x6sek. Sprints	KB						
03.06.	2h	3x 6x30'/30's 30sek SB/ 30sek KB mind 10min. Pause	KB–unteres GA1 3x6x30'/30's SB/KB					Du nutzt den Feiertag zu einem harten (VO2Max) Training. 30/30's am besten berghoch, mind. 10 Pause zwischen den Serien. Der Rest des Trainings ganz locker.	
04.06.	30–60min.							Fitness-Day,Core-Training, Stabi-Übungen, Dehnen etc...	
05.06.	2h–2:30h	2x10min. GA2 sitting/standing mind. 10min. Pause	KB–unteres GA2 2x10min. GA2					Sitting/standing (am besten an einem Anstieg) 10min. = 1min. im Sitzen / 1min. im Wiegetritt fahren im GA2 Bereich.	
06.06.	2:30h–3h	6x6sek. Sprints	KB–unteres GA2					Eine bergige Sonntagsrunde.	
<b>WOCHE 2 – SONNENCREME NICHT VERGESSEN</b>									
07.06.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
08.06.	30–60min.							Fitness-Day.	
09.06.	1:30h	3x 8x30'/30's 30sek SB/ 30sek KB mind. 10min. Pause	KB–unteres GA1 2x10min. GA2 3x8x30'/30's SB/KB					Hoch intensive VO2Max session. Zu den 30'-30' und 40'-20'iger Intervallen habe ich als Radprofi eine gewisse Hass-Liebe entwickelt. Mit guten Beinen kannst Du die jeweils letzten 30 Sekunden einer Serie alles fahren, was geht. Den Rest des Trainings ganz, ganz locker.	
10.06.	2h	3x8min. GA2 Trittfrequenz <60 mind 6min. Pause	KB - GA1 3x8min. GA2						
11.06.	30–60min.							Fitness-Day.	
12.06.	2:30h–3h	Fahrtspiele & Ortschildssprints	hauptsächlich KB–unteres GA2 , ein paar min. EB und ein paar Sek. SB möglich						
13.06.	3h–4h		KB–unteres GA2					Eine bergige Sonntagsrunde. Bewege Dich allerdings nur im GA1 - maximal ab und zu im GA2 Bereich an steilen Anstiegen.	

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## FORTGESCHRITTENE – TRAININGSBLOCK 2: APRIL, DER MONAT DER GROSSEN KLASSIKER

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 3 – VERGESSE NICHT DAS AUSGLEICHSTRAINING „I BELIEVE IN FITNESS“</b>									
14.06.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
15.06.	30–60min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi-Übungen, leichtes Krafttraining: Persönlich tut mir beim Training ohne Rad viel Variation immer gut; Training mit anderen Leuten kann Dir neue Übungen und Motivation geben. Und unterschiedliche Trainingsorte (im Sommer draußen) bringen ebenfalls Abwechslung.	
16.06.	2h	3x5min. EB/GA2 over/under	KB–GA1 3x5min.: 1min. EB 3min. GA2 1min. EB						
18.06.	30–60min.							Fitness-Day.	
19.06.	3:30h+		KB–GA1					Bevor es in die Regenerationswoche geht, sammelst Du dieses Wochenende sowie Grundlagenstunden, wie Du willst. Das wird Deine Form stabilisieren, bevor der Hochsommer kommt...	
20.06.	4h+		KB–GA1					Wenn Du Zeit und Lust hast, fahre ruhig ein überlanges Training. Wichtig ist nur immer im Grundlagenbereich zu bleiben.	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE MIT ALTBEWÄHRTER WEISHEIT: „MIT RUHE ZUR KRAFT UND MIT KRAFT ZUM ERFOLG“</b>									
21.06.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
22.06.	30–60min.							Weniger Zeit auf dem Rad, kannst Du gut anderweitig investieren mit ausgedehntem Core-Training und Stabi-Übungen.	
23.06.	1h	5x5sek. Antritte	KB–unteres GA1					Ein Regenerationstraining für Frühaufsteher oder eine lockere Feierabend-Runde bietet sich an.	
25.06.	30–60min.							Ein weiterer ausgedehnter Fitness-Day in dieser Woche.	
26./27.06.	2h–3h	5-8x8sek. Sprints	KB–unteres GA1					1 oder 2 Trainingsausfahrten am Wochenende. Es braucht nicht länger als 2 Stunden zu sein und in jedem Falle bei geringer Intensität (abgesehen von den Sprints).	

## FORTGESCHRITTENE – TRAININGSBLOCK 1: FEINSCHLIFF „HIGH SEASON“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 1</b>									
28.06.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
29.06.	30–45min.							Fitness-Day.	
30.06.	2h	4x4min. EB 4min. Pause	KB 4x4min. EB					Fahre die 4min. Intervalle mit einer möglichst, konstant hohen Leistung. Sowohl während des Intervalls als auch im Vergleich zwischen den anderen Intervallen.	