

SONNTAG, 29. AUGUST 2021 | NÜRNBERG

Jetzt anmelden unter jedermann.deutschland-tour.com

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER LEVEL: JEDERMANN PRO

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

JEDERMANN PRO – 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. | 3h-4h | | | | | | | 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. | 4h | 2x 6x6sek. 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 6x6sek. kurze Sprints zu Beginn und gegen Ende des Trainings. | |
| WOCHE 1 – „KAFFEEPAUSEN“ NICHT VERGESSEN ;) | | | | | | | | | |
| 03.05. | beliebig | | | | | | | Stretching-Day zum Wochenstart. | |
| 04.05. | 2h | 2x15min. oberesGA2 mind. 10min. Pause | KB–unteresGA1 2x15min. GA2 | | | | | | |
| 05.05. | 2h | 4x6min. GA2 Trittfrequenz<60 mind. 6min. Pause | KB–GA1 4x6min. GA2 | | | | | Abgesehen von den K3-Blöcken nur ganz locker fahren mit höherer Trittfrequenz als gewohnt. | |
| 06.05. | 30–60min. | | | | | | | Fitness-Day, Core-Training, Stabi, leichtes Krafttraining. | |
| 07.05. | 2h | | KB–unteresGA2 | | | | | Mit einer lockeren Runde ins Wochenende starten. | |
| 08.05. | 3h | 2x 8x8sek Sprints 3min. Pause zw. Sprints / 1h Pause zw. Serien | KB–unteresGA2 | | | | | Schnelligkeitstraining in 2 Blöcken. | |
| 09.05. | 4h | 6x6sek. Sprints | KB–unteresGA2 | | | | | Bergiges Training, bei dem Du jedoch im GA1 und GA2 bleiben solltest. 6 kurze Sprints am Ende. „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. | |

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

JEDERMANN PRO – TRAININGSBLOCK 1: NICHT IN ESCHBORN-FRANKFURT, DAFÜR AUF DEINER ROLLE ZU HAUSE AM 1. MA

| Datum | Dauer | Programme | Intensität | Distanz | Ruhepuls | Fitness level 1–10 | fun-factor 1–6 | Anmerkung Trainer | Anmerkung Sportler |
|--------------------------------------|-----------|---|------------------------------|---------|----------|--------------------|----------------|--|--------------------|
| WOCHE 2 – STABILISATIONSWOCHE | | | | | | | | | |
| 10.05. | beliebig | | | | | | | Stretching-Day zum Wochenstart, am besten morgens oder abends. | |
| 11.05. | 2h | 4x4min. EB mind. 4min. Pause | KB–unteresGA1 4x4min. EB | | | | | Fahre die 4min. Intervalle mit einer möglichst, konstant hohen Leistung. Sowohl während des Intervalls als auch im Vergleich zwischen den anderen Intervallen. | |
| 12.05. | 2h | 4x8min. GA2 Trittfrequenz<60 mind. 6min. Pause | KB–unteresGA1 4x8min. GA2 | | | | | Abgesehen von den K3-Blöcken nur ganz locker fahren mit höherer Trittfrequenz als gewohnt. | |
| 13.05. | 30–60min. | | | | | | | Fitness-Day. | |
| 14.05. | 3h | | KB–unteresGA2 | | | | | Du stabilisierst Deine Form an diesem Wochenende mit einem klassischen 3er Block, bei dem Du Dich ausschließlich im Grundlagenbereich bewegst. | |
| 15.05. | 4h | KB-GA1 2x15min. GA2 Trittfrequenz >110 mind. 10min. Pause 2x 5x5sek. Sprints | KB–GA1 2x15min. GA2 | | | | | 2 Serien kurzer Antritte zu Beginn und gg. Ende des Trainings und 2x15min. GA2 in der letzten Stunde. | |
| 16.05. | 4h–5h | 6x6sek. Sprints | KB–GA1 | | | | | Möglichst bergige Trainingsrunde ohne Programme, lediglich 6 kurze Sprints am Ende. | |

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

JEDERMANN PRO – TRAININGSBLOCK 1: NICHT IN ESCHBORN-FRANKFURT, DAFÜR AUF DEINER ROLLE ZU HAUSE AM 1. MA

| Datum | Dauer | Programme | Intensität | Distanz | Ruhepuls | Fitness level 1–10 | fun-factor 1–6 | Anmerkung Trainer | Anmerkung Sportler |
|---|----------------|--|--|---------|----------|--------------------|----------------|--|--------------------|
| WOCHE 3 – „FAHRTSPIELE“ EINBAUEN, WENN IHR EUCH GEGENSEITIG HERRAUSFORDERN MÖCHTET | | | | | | | | | |
| 17.05. | beliebig | | | | | | | Stretching-Day zum Wochenstart. | |
| 18.05. | 30–60min. | | | | | | | Fitness-Day. | |
| 19.05. | 2h | 4x5min. SB/GA2 over/under mind. 10min. Pause | KB/GA1 3x5min.: 1min. unteresSB 3min. GA2/EB-Übergang 1min. SB | | | | | Intensive Einheit zur Wochenmitte. Hier handelt es sich um ein wett-kampfspezifisches Programm, da im Rennen häufig eine ähnliche Belastung gefordert wird. | |
| 20.05. | 30–60min. + 1h | | KB | | | | | Fitness-Day + 1h locker rollen. | |
| 21.05. | 3h | 6x5min. GA2 hohe Trittfrequenz | KB–unteres-GA2 6x5min. GA2 | | | | | Vor der Ruhewoche steht erneut ein langer 4er Block an. | |
| 22.05. | 4h | Fahrtspiele & Ortschildssprints | hauptsächlich KB-unteres GA2, einige min. EB und ein paar min. SB möglich | | | | | Ein paar spielerische Intensitäten bzw. Rennsimulationen sind heute perfekt und Du kannst Dich mit Deinen Trainingspartnern messen, indem Du ein paar Fahrtspiele einbaust. Aber alles in Maßen. Der Saisonhöhepunkt ist erst im August. | |
| 23.05. | 3h | 2x 5x5sek. Sprints | KB–GA1 | | | | | Transition-Day. Heute musst Du Dich ggf. dazu zwingen wirklich ganz, ganz locker zu fahren. Abgesehen von 2 kurzen Antrittsserien 1x zu Beginn und 1x am Ende des Trainings. | |
| 24.05. | 5h | | KB–GA1 | | | | | Eine lange Ausfahrt am Pfingstmontag ohne jegliche Intensitäten. Gerne bergig, aber achte darauf nicht den Grundlagenbereich zu verlassen. | |
| WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE „IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT“ | | | | | | | | | |
| 25.05. | beliebig | | | | | | | Stretching-Day zum Wochenstart. | |
| 26.05. | 30–60min. + 1h | 6x5sek. Sprints | KB | | | | | Fitness-Day + 1h locker rollen. | |
| 27.05. | 2h | | KB–unteresGA1 | | | | | | |
| 28.05. | 30–60min. + 1h | 6x5sek. Sprints | KB | | | | | Fitness-Day + 1h locker rollen. | |
| 29.05. | 2h–2:30h | Ortsschildssprints | KB–unteresGA1 | | | | | Ein paar kleine Sprints sind immer ok und lockern das Training und die Stimmung auf. Sie sollten nur ganz kurz gehalten werden. | |
| 30.05. | 1h–1:30h | | KB | | | | | Eine ganz lockere Regenerationsrunde, oder gönne Dir auch ruhig mal einen trainingsfreien Sonntag. Der Sommer wird noch hart genug. | |