

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 2: JETZT KANN DER SOMMER KOMMEN

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
WOCHE 1									
31.05.	beliebig							Stretching-Day.	
01.06.	30–60min. + 2h		KB–GA1					Fitness-Day + 2h lockeres KB/GA1.	
02.06.	2h	3x 8x40'/20's 40sek SB / 20sek KB mind. 10min. Pause	KB–unteres GA1 3x 8x40'/20's SB/KB					Hoch intensive VO2Max session. Zu den 40'-20'iger intervallen habe ich als Radprofi eine gewisse Hass-Liebe entwickelt. Die jeweils letzten 40 sek. einer forty/twenty Serie kannst Du all-out fahren. Den Rest des Trainings sehr, sehr locker.	
03.06.	beliebig							Fitness-Day, Core-Training, Stabi.	
04.06.	2h–2:30h	4x8min. GA2 Trittfrequenz <60 mind. 6min. Pause	KB–unteresGA1 4x8min. GA2					Wieder einmal ein klassisches K3 am Berg. Immer darauf achten, den Oberkörper ruhig zu halten.	
05.06.	3h	3x10min. GA2 Trittfrequenz >110	KB–unteresGA2 3x10min. GA2					Je einmal pro Stunde 10min. GA2. Das lockert das Training auf und die hohe Trittfrequenz schult Deine Koordination.	
06.06.	4h	Fahrtspiele & Ortschildssprints	hauptsächlich KB– unteres GA2, einige min. EB und ein paar sek. SB möglich					Fahrtspiele mit und gegen Deine Trainingskollegen machen häufig mehr Spaß als trainingswissenschaftliche Intervallmethoden. Zudem bringen sie Abwechslung im Training und bringen häufig auch einen wettkampfspezifischen Trainingsreiz.	
WOCHE 2 – SONNENCREME NICHT VERGESSEN									
07.06.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
08.06.	30–60min. +2h		KB–GA1					Core-Training, Stabi, Dehnen + 2h locker rollen.	
09.06.	2h	3x 8x40'/20's 40sek SB/ 20sek KB mind. 10min. Pause	KB–unteres GA1 3x 8x40'/20's SB/KB					Kurze intensive session. Die jeweils letzten beiden 40sek. einerSerie kannst Du ans Limit gehen bis nichts mehr geht. Danach ganz locker ausrollen.	
10.06.	30–60min.							Core-Training, Stabi, Dehnen.	
11.06.	2:30h	3x5min. SB/EB over/under mind. 10min. Pause	KB/GA1 3x5min.: 1min. Unteres SB, 3min. EB, 1min. SB					Wenn Du Dich gut fühlst, kannst Du in der letzten min.ute des letzten over/under Programms das Tempo immer weiter steigern, bis hoch zu einer Endspurt ähnlichen Belastung.	
12.06.	4h	4x8min. GA2 Trittfrequenz<60 mind. 6min. Pause>6min. Pause	KB–unteresGA1 4x8min. GA2						
13.06.	4h	6x6sek. Sprints.	KB–unteresGA2					Ein langes, gerne auch bergiges Training mit 6 kurzen Sprints in der letzten Stunde.	

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

JEDERMANN PRO – 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
WOCHE 3 – VERGESSE NICHT DAS AUSGLEICHSTRAINING „I BELIEVE IN FITNESS“									
14.06.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
15.06.	30–60min. + 2h		KB–GA1					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	4x4min. EB/SB mind. 4min. Pause	KB-unteresGA1 4x4min. EB/SB					Versuche die 4min. jeweils mit möglichst konstanter Leistung zu fahren.	
17.06.	30–60min.							Ein weiterer ausgedehnter Fitness-Day.	
18.06.	3h	3x15min. GA2 hohe Trittfrequenz	KB-unteresGA2 3x15min. GA2					Jeweils einmal pro Stunde 15min. GA2 mit hoher Trittfrequenz.	
19.06.	4h	Fahrtspiele & Ortschildssprint	hauptsächlich KB-unteres GA2, einige min. EB und ein paar sek. SB möglich						
20.06.	5h+	6x6sek. Sprints	KB–GA1					Lange Sonntagsausfahrt ohne jegliche Intensitäten, 6 kurze Sprints in der letzten Stunde.	
WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE MIT ALTBEWÄHRTER WEISHEIT: „MIT RUHE ZUR KRAFT UND MIT KRAFT ZUM ERFOLG“									
21.06.	beliebig							Stretching-Day.	
22.06.	30–60min.							Fitness-Day.	
23.06.	1h		KB-unteres GA1						
24.06.	30–60min. + 1h		KB					Fitness-Day + 1h lockeres rollen.	
25.06.								Ein kompletter Ruhetag zum Wochenendstart.	
26.06.	2h–3h	Ortsschildssprints	KB-unteres GA1					2 lockere Ausfahrten am Wochenende ohne jegliche Intensitäten.	
27.06.	2h–3h	Leistungstest	KB + Test					Nach 30min. aufwärmen: FTP Test - 20min. gepacestes Bergzeitfahren (teile Dir die Kräfte gut ein, damit Du möglichst gleichmäßig über 20min. Deine maximale Leistung abrufen kannst) Leistungbestimmung zu Beginn der Hochsaison.	

JEDERMANN PRO – TRAININGSBLOCK 1: FEINSCHLIFF „HIGH SEASON“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
WOCHE 1									
28.06.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
29.06.	30–60min. + 2h	6x6sek. Sprints	KB–GA1					Core-Training, Stabi, Dehnen + eine lockere Kaffee-Fahrt.	
30.06.	2h	4x6min. EB 5min. Pause	KB–GA1 4x6min. EB					Genau wie bei den 4min. Intervallen, sollen auch die 6min. mit einer möglichst konstant hohen Leistung gefahren.	