

SONNTAG, 28. AUGUST 2022 | STUTTGART & REGION

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 3: JETZT DÜRFEN DIE BEINE RICHTIG BRENNEN „BRING IT ON ANOTHER LEVEL“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	Fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
1. MAI RADSPORTFEIERTAG IN DEUTSCHLAND. SEI DABEI: ŠKODA VELOTOUR ESCHBORN FRANKFURT									
01.05.		Wettkampf						Endlich wieder Rennen. Viel Erfolg und viel Spaß!	
WOCHE 1 – „KAFFEEPAUSEN“ NICHT VERGESSEN ;)									
02.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
03.05.	2h	6x6sek. Sprints	KB–GA1					Lockerer Ausrollen nach dem Wettkampf mit ein paar Aktivierungssprints über das Training verteilt.	
04.05.	2h	2x5min. oberes GA2 mind. 5min. Pause	KB–unteres GA1 4x5min. GA2					Abgesehen von den Programmen nur ganz locker fahren mit höherer Trittfreq. als gewohnt.	
05.05.	30–60min.							Fitness-Day, Core-Training, Stabi, leichtes Krafttraining.	
06.05.	2h		KB–unteres GA2					Mit einer lockeren Runde ins Wochenende starten.	
07.05.	3h	2x 8x8sek. Sprints 1h Pause zw. Serien	KB–unteres GA2					Schnelligkeitstraining in 2 Blöcken.	
08.05.	3h	6x6sek. Sprints	KB–unteres GA2					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.	
WOCHE 2 – STABILISATIONSWOCHE									
09.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart am besten morgens oder abends.	
10.05.	2h	4x4min. EB mind. 5min. Pause	KB–unteres-GA1 4x4min. EB					"Abgesehen von den Programmen nur ganz locker fahren mit höherer Trittfreq. als gewohnt."	
11.05.	2h	3x8min. GA2 Trittfreq. <60 mind. 6min. Pause	KB-untereseGA1 3x8min. GA2						
12.05.	30–60min.							Fitness-Day.	
13.05.	3h		KB-untereseGA2					Du stabilisierst Deine Form an diesem Wochenende mit einem klassischen 3er Block, bei dem Du Dich ausschließlich im Grundlagenbereich bewegst.	
14.05.	4h	2x 5x5sek.Sprints	KB-untereseGA2					2 kurze Serien kurzer Antritte zu Beginn und gg. Ende des Trainings.	
15.05.	4h+	6x6sek. Sprints	KB-untereseGA2					Möglichst bergige Trainingsrunde ohne Programme, lediglich 6 kurze Sprints am Ende.	

DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

JEDERMANN PRO – TRAININGSBLOCK 3: JETZT DÜRFEN DIE BEINE RICHTIG BRENNEN „BRING IT ON ANOTHER LEVEL“

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 HERAUSFORDERN MÖCHTET									
16.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
17.05.	30–60min.							Fitness-Day.	
18.05.	2h	3x5min. SB/EB over/under mind. 10min. Pause	KB/GA1 3x5min: 1min. unteresSB 3min. EB 1min. SB						
19.05.	30–60min. + 1h		KB					Fitness-Day + 1h locker rollen.	
20.05.	3h	5x5min. GA2 hohe Trittfreq.	KB–unteres GA2 5x5min. GA2					Vor der Ruhewoche steht erneut ein langer 3er Block an.	
21.05.	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.	
22.05.	4:30h		KB-unteresGA2					Eine lange Sonntagsausfahrt ohne Intensitäten. Gerne bergig, aber achte darauf nicht den Grundlagenbereich zu verlassen.	
WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE „IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT“									
23.05.	beliebig							Stretching-Day zum Wochenstart.	
24.05.	30–60min.							Fitness-Day.	
25.05.	1h		KB-unteresGA1						
26.05.	30–60min. + 1h		KB					Fitness-Day + 1h locker rollen.	
27.05.	1h		KB					Eine lockere Runde zum Wochenendstart oder ein Tag ohne Rad kann Dir auch guttun heute.	
28.05.	2–2:30h	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.	
29.05.	1–1:30h		KB					Eine ganz lockere Regenerationsrunde, oder gönne Dir auch ruhig mal einen trainingsfreien Sonntag. Der Sommer wird noch hart genug.	