

## SONNTAG, 23. AUGUST 2020 | NÜRNBERG

Jetzt anmelden unter [jedermann.deutschland-tour.com](http://jedermann.deutschland-tour.com)

### DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER LEVEL: ANFÄNGER

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Grundlagenausdauer 1 Puls: \_\_\_\_\_

Maximal Puls: \_\_\_\_\_

#### TRAININGSZONEN NACH PULS:

Kompensationsbereich aktive Erholung	KB	50–60%
Grundlagenausdauer 1	GA1	60–75%
Grundlagenausdauer 2	GA2	75–82%
Entwicklungsbereich	EB	82–89%
Spitzenbereich	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**

**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

## ANFÄNGER – TRAININGSBLOCK 1: SAISONSTART „BACK ON THE ROAD“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 1</b>									
<b>01.03.</b>	1–2h		KB-oberes GA1					1. Sonntagsausfahrt: Material prüfen, Position testen und Du rollst unbeschwert in die Saison. Keine Sorge, wenn es sich nicht so locker anfühlt, wie in der Erinnerung vom letzten Sommer.	
<b>02.03.</b>	beliebig							mind. 1x stretching day, morgens oder abends, spüren, was Dir gut tut. Besonders in meinen letzten Jahren als Radprofi habe ich mich im Trainingslager und auf Rundfahrten nahezu täglich abends gedehnt.	
<b>07.– 08.03.</b>	1–2h		KB-oberes GA1					1x Training am Wochenende, erneut Material und Position überprüfen. Diese fahren Rennen. Du befindest Dich nur im Aufbautraining.	
<b>WOCHE 2</b>									
<b>09.03.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
<b>10.– 13.03.</b>	30– 60min.		KB/GA1					1x kurze Ausdauerinheit in der Woche Radfahren, Rolle, Spinning, schwimmen oder joggen	
	15– 30min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
<b>14./ 13.03.</b>	1–2h		KB-oberes GA1					noch keine längere Ausfahrt nötig, die Saison ist lang	
<b>WOCHE 3</b>									
<b>16.03.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
<b>17.– 20.03.</b>	30– 60min.		KB/GA1					1x kurze Ausdauerinheit in der Woche Radfahren, Rolle, Spinning, schwimmen oder joggen	
	15– 30min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen. Viele Radfahrer vernachlässigen das alternative Training.	
<b>21./ 22.03.</b>	1:30–2h		KB-oberes GA1					1x Training am Wochenende, bei gutem Wetter länger als 2h möglich.	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE</b>									
<b>23.– 27.03.</b>	beliebig							mind. 1x stretching in der Woche	
	<1h		KB/GA1					1x kurze Ausdauerinheit in der Regenerationswoche möglich, nach Lust und Gefühl	
	15– 30min.							1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
<b>28./ 29.03</b>	<1:30h		KB-unteres GA1					1x Trainingsausfahrt am Wochenende, bei wenig Motivation tut Dir sicher auch ein ausgedehnter Spaziergang (Wanderung) gut	