

SONNTAG, 23. AUGUST 2020 | NÜRNBERG

Jetzt anmelden unter 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

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 1: „LET IT BEGIN“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
WOCHE 1									
01.03.	2h		KB-oberes GA1					lockere Sonntagsrunde; sicherlich hast Du bereits auf dem Rad gesessen dieses Jahr und Dein Material und Position sind auf Dich abgestimmt	
02.03.	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.	
03.– 06.03.	30min.– 2h		KB-oberes GA1					1 Ausdauerein. in der Woche: Radfahren, Rolle, Spinning, schwimmen oder joggen	
	20– 40min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen. Viele Radfahrer vernachlässigen das alternative Training.	
07./ 08.03.	1:30h– 2:30h		KB-oberes GA1					1–2 Trainingsausfahrten am WE, je nach Motivation, Zeit und Wetter. Bei den ersten längeren Trainings immer beachten etwas zu essen und zu trinken, bevor der Hunger kommt, denn dann ist es bereits zu spät.	
WOCHE 2									
09.03.	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
10.– 13.03.	0:30h–2h		KB-oberes GA1					1xAusdauerein. in der Woche Radfahren/Rolle/spinning/schwimmen/joggen	
	20–40min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
14./ 15.03.	2h–3h		KB-oberes GA1					1 oder 2 Trainingsausfahrten am Wochenende. Grundsätzlich und besonders im Frühjahr lieber mit zu viel Kleidung losfahren.	
WOCHE 3									
16.03.	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
17.– 20.03.	0:45– 2:00h		KB/GA1					1x kurze Ausdauereinheit in der Woche Radfahren, Rolle, spinning, schwimmen oder joggen	
	20–40min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
21.03.	2h–3h	4x4min. Trittfrequenz <60 >3min. Pause	KB-GA1 4x4min. GA2					kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch. Seitdem ich strukturiert Rad fahre sind die einfachen Kraftausdauereinheiten auf dem Rad fester Bestandteil meines Trainingsalltags.	
22.03.	2h–3h	2x10min. Trittfreq. >100 (>10min. Pause)	KB/GA1 2x10min. GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstraining	
WOCHE 4									
23.– 27.03.	beliebig							mind. 1x stretching in der Woche	
	30min.– 1:30h		KB-GA1					1 kurze Ausdauerein. in der Regenerationswoche möglich, nach Lust und Gefühl	
	20–40min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
28./ 29.03	1:30h– 2:00h	5x5-10sek. Sprints	KB-unteres GA1					1–2 kurze Trainingsausfahrten am WE, kurze Sprints möglich, auch gegeneinander aufs Ortsschild !!safety first!! Wir bewegen uns im Straßenverkehr, ansonsten keinerlei Intensitäten in der Regenerationswoche	