



## SONNTAG, 23. AUGUST 2020 | NÜRNBERG

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

**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: „TAKE THE NEXT STEP“

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>	3–4h	3x10min. Trittfreq. >110 >10min. Pause	KB-oberes GA1 3x10min. GA2					lockere Sonntagsrunde; sicherlich bist Du schon ordentlich im Training und bereit für Umfänge.  Die 3x10min. am besten gg. Ende des Trainings. Besonders bei geringen Temperaturen frischt das die Beine auf und die hohe Trittfrequenz verhindert immer den gleichen Einheitstritt zu fahren. Dazu musste ich mich als Radprofi auch immer zwingen bei den großen Umfängen und vielen Grundlagenstunden.	
<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>03.– 06.03.</b>	2h	10x10sek. Sprints	KB-oberes GA1					1 Ausdauerinheit in der Woche, 1x mit Sprints. Bei schlechtem Wetter/Dunkelheit auf die Rolle ausweichen oder auch alternative Ausdauerheiten (joggen/schwimmen etc.) im Frühjahr möglich. Ich bin selbst als Radprofi auch noch im Frühjahr zwischen den Rennen ab und an auf die Langlauf-Ski gegangen.  Wenn Du an alternativen Ausdauersporteinheiten Spass hast, schadet das keinesfalls. Im Sommer sitzt Du genug auf dem Rad.	
<b>03.– 06.03.</b>	30– 60min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen. Viele Radfahrer vernachlässigen das alternative Training.  Bessere Stabilität hilft Dir im Alltag und macht Dich auch leistungsfähiger auf dem Rad. Core-training war immer fester Bestandteil in meinem Leben als Radprofi und wird es auch darüber hinaus immer bleiben. Eine Stunde weniger auf dem Rad in der Woche, kann eine gut investierte Stunde ins Ausgleichstraining sein.	
<b>07./03.</b>	2:30h–3h	4x5min. Trittfreq. <60 <5min. Pause	KB-oberes GA1 4x5min. GA2					kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch. Seitdem ich strukturiert Rad fahre sind die einfachen Kraftausdauerheiten auf dem Rad fester Bestandteil meines Trainingsalltags. Früher wurden diese oft sehr lange gestaltet und in den letzten Jahren bei mir immer kürzer und dafür intensiver.  Wir starten erstmal locker. Achte darauf den Oberkörper immer ruhig zu halten und übertrieben stabil auf dem Rad zu sitzen (während des Intervalls bleibt man durchgehend im Sattel sitzen).	
<b>08.03.</b>	3:30h–4h	3x10min. Trittfreq. >110 >10min. Pause	KB-oberes GA1 3x10min. GA2						

# DEIN TRAININGSPLAN VON JOHANNES FRÖHLINGER

## JEDERMANN PRO – TRAININGSBLOCK 1: „TAKE THE NEXT STEP“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 2</b>									
<b>09.03.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
<b>10.–13.03.</b>	2h	10x10sek. Sprints	KB-oberes GA1					1 Ausdauereinheit in der Woche mit Sprints. Bei schlechtem Wetter/Dunkelheit auf die Rolle ausweichen oder auch alternative Ausdauereinheiten (joggen/schwimmen etc.) im Frühjahr möglich. Um z.B. auf der Rolle die Zeit sinnvoll zu nutzen ohne zu große Intensitäten zu fahren empfehle ich eine Trittfrequenz-Pyramide von 15min.: 1 min. – Trittfreq. 60 / 1 min. – Trittfreq. 70 usw. bis Trittfreq. 130 und wieder abwärts 1 min. – Trittfreq. 120 / 1 min. – Trittfreq. 110 usw.	
	30–60min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
<b>14.03.</b>	3h–3:30h	4x6min. Trittfrequenz <60 <5min. Pause	KB-oberes GA1 4x6min. GA2					kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch.	
<b>15.03.</b>	4h	3x10min. Trittfreq. >110 >10min. Pause	KB-oberes GA1 3x10min GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstraining, 3x10min. am besten gg. Ende des Trainings	
<b>WOCHE 3</b>									
<b>16.03.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
<b>17.–20.03.</b>	1:30h–2h	3x5min. >10min. Pause	3x5min.= 1min. oberes EB 3min. GA2 1min. oberes EB						
	2h	10x10sek. Sprints						sehr lockere Ausfahrt mit 10 knackigen Sprints	
	30–60min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
<b>21.03.</b>	3:30–4h	5x5min. Trittfrequenz <60 >3min. Pause	KB-oberes GA1 5x5min. GA2					kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch.	
<b>22.03.</b>	4h–4:30h	2x15min. Trittfreq. >110 >10min. Pause 6x6sek. Sprints	KB-mittleres GA1 2x10min. GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstraining.  2x15min. am besten gg. Ende des Trainings, kurze Sprints ganz am Ende	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE</b>									
<b>23.–27.03.</b>	beliebig							mind. 1x stretching in der Woche	
	1h–2h		KB-GA1					1 oder 2 kurze Ausdauereinheiten in der Regenerationswoche möglich, nach Lust und Gefühl	
	30–60min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
<b>28./29.03</b>	2h–3h	5x5–10sek. Sprints	KB-unteres GA1					1-2 kurze Trainingsausfahrten am Wochenende, kurze Sprints möglich z.B. auch gegeneinander aufs Ortsschild, ansonsten keinerlei Intensitäten in der Reg.-Woche. Ansonsten keinerlei Intensitäten in der Reg.-Woche.	