

## 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 2: „APRIL, APRIL“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
<b>WOCHE 1</b>									
<b>30.03.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
<b>31.03.– 03.04.</b>	30–60min.		KB/GA1					1x kurze Ausdauerinheit in der Woche Radfahren, Rolle, Spinning, schwimmen oder joggen	
	20–40min.							1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
<b>04./ 05.04.</b>	1:30– 2:30h	5x5–15sek. Sprints	KB-unteres GA2					1x Training am Wochenende mit optionalen ersten Sprints, z.B. aufs Ortschaft auch gegeneinander, aber immer !!safety first!! Wir bewegen uns im Straßenverkehr	
<b>WOCHE 2</b>									
<b>05.04.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
<b>06.– 10.04.</b>	30–60min.		KB/GA1					1x kurze Ausdauerinheit in der Woche Radfahren, Rolle, Spinning, schwimmen oder joggen	
	20–40min.							1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
<b>11./ 12.04.</b>	1:30h–2h	5x5–15sek. Sprints	KB-unteres GA2					1x Training am Osterwochenende mit 5 optionalen Sprints! Sonntags Fernseh schauen: Paris-Roubaix!!	
<b>WOCHE 3 – OPTIONALES MINI-TRAININGSLAGER, WENN DU IN DER OSTERWOCHE FREIE TAGE HAST</b>									
<b>13.– 19.04.</b>	1–3h	Fahrtspiele, gegenseitig her- ausfordern ;)	KB-SB, alles erlaubt					optional 2-max.4 Trainingsausfahrten in dieser Woche mit Sprints und ersten möglichen Fahrtspielen, vielleicht sogar die 3h Grenze ankratzen, nur nicht übertreiben, die Saison ist lang	
	beliebig							mindestens 1x in dieser Woche das Stretchen nicht vergessen	
	20– 40min.							mindestens 1x in dieser Woche den fitness day mit core-training und „Stabi“-Übungen nicht vergessen	
<b>WOCHE 4</b>									
<b>20.04.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
<b>21.– 24.04.</b>	<1h		KB-mittleres GA1					1x kurze Ausdauerinheit in der Woche Radfahren, Rolle, Spinning, schwimmen oder joggen, keine Intensitäten, max. kurze Sprints	
	20–40min.							trotz Regenerationswoche 1x fitness day mit core-training und „Stabi“-Übungen schadet nicht	
<b>25./ 26.04.</b>	<1h– max.2h		KB-mittleres GA1					bei schönem Wetter und Motivation 1x Training am Wochenende, alternativ irgendwie anderweitig ein paar Stunden an die frische Luft	