

## SONNTAG, 23. AUGUST 2020 | NÜRNBERG

Jetzt anmelden unter [jedermann.deutschland-tour.com](http://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 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>	01:30h 20–40min.	5x10sek. Sprints	KB-oberes GA1					1 kürzere Trainingsausfahrt in dieser Woche mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen		
<b>04.04.</b>	2h–3h	4x5min. Trittfreq. <60 >4min. Pause	KB-mittleres GA1 4x5min. oberes GA2					kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch		
<b>05.04.</b>	2:30h–3h	3x10min. Trittfreq. >100 >10min. Pause	KB-mittleres GA1 3x10min. GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstrainings		
<b>WOCHE 2</b>										
<b>05.04.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart		
<b>06.–10.04.</b>	1:30h–2:00h	10x10sek. Sprints	KB/GA1					1 oder 2 kürzere Trainingsausfahrten in dieser Woche, optional an einem oder beiden Tagen mit Sprints		
<b>06.–10.04.</b>	20–40min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen		
<b>11.04.</b>	2:30h–3:00h	4x6min. Trittfrequenz <60 <5min. Pause	KB-mittleres GA1 4x6min. oberes GA2					kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch		
<b>12.04.</b>	3h–3:30h	2x15min. Trittfreq. >100 >10min. Pause	KB-mittleres GA1 2x15min. GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstraining, am besten vormittags !!nachmittags Fernseh schauen: Paris-Roubaix!!		
<b>WOCHE 3</b>										
<b>13.–19.04.</b>	2h–5h beliebig beliebig	Fahrtspiele, gegenseitig herausfordern ;)	KB-SB, alles erlaubt					optional 3-max.6 Trainingsausfahrten in dieser Woche mit Sprints und ersten möglichen Fahrtspielen,		
									vielleicht sogar die 5h Grenze ankratzen, nur nicht übertreiben, die Saison ist lang	
									Mind. 1x in dieser Woche das stretchen nicht vergessen. Mind. 1x in dieser Woche den fitness day mit core-training und „Stabi“-Übungen nicht vergessen	
<b>WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE</b>										
<b>20.04.</b>	beliebig							stretching day zum Wochenstart		
<b>21.–24.04.</b>	1h–2h 20–40min.	5x5-10sek. Sprints	KB-mittleres GA1					1 kürzere Trainingsausfahrt in dieser Woche keine Intensitäten, max. kurze Sprints In der Regenerationswoche 1x fitness day mit core-Training und „Stabi“-Übungen		
<b>25./26.04.</b>	2h–3h	5x5-10sek. Sprints	KB-mittleres GA1					1 oder 2 kurze Trainingsausfahrten am Wochenende, kurze Sprints möglich, ansonsten keinerlei Intensitäten in der Regenerationswoche		