



SONNTAG, 23. AUGUST 2020 | NÜRNBERG

Jetzt anmelden unter 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 2 : „APRIL, APRIL“

Datum	Dauer	Programme	Intensität	Distanz	Ruhepuls	fitness level 1–10	fun-factor 1–6	Anmerkung Trainer	Anmerkung Sportler
WOCHE 1									
30.03.	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
31.03.– 03.04.	2h	10x10sek. Sprints	KB-oberes GA1					1 kürzere Trainingsausfahrten in dieser Woche mit Sprints	
	30–60min.							mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
04.04.	3h–4h	4x6min. Trittfrequenz <60 >4min. Pause	KB-mittleres GA1 4x6min. oberes GA2					kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch	
05.04.	3:30h– 4:30h	2x15min. Trittfreq. >110 >10min. Pause	KB-mittleres GA1 2x15min. GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstrainings, 2x15min. am besten gg. Ende des Trainings, kurze Sprints ganz am Ende	
WOCHE 2									
05.04.	beliebig							2 kürzere Trainingsausfahrten in dieser Woche, 1x mit Sprints	
06.– 10.04.	2h	10x10sek. Sprints	KB/GA1					mind. 1x fitness day pro Woche, kurzes core-training, „Stabi“-Übungen	
	20–40min.	20–40min.						kurze Kraftausdauerblöcke, am besten berghoch	
11.04.	3:30h–4h	4x8min. Trittfrequenz <60 >6min. Pause	KB-mittleres GA1 4x8min. oberes GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstraining, Programme gg. Ende des Trainings, am besten vormittags !!nachmittags Fernseh schauen: Paris-Roubaix!!	
12.04.	4h–4:30h	3x15min. Trittfreq. >110 >10min. Pause 6x6sek. Sprints	KB-mittleres GA1 3x15min. GA2					Trittfrequenz- und Trittkoordinationstraining, 3x10min. am besten gg. Ende des Trainings	
WOCHE 3									
13.– 19.04.	3h–6h	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	
	beliebig							mindestens 1x in dieser Woche das stretchen nicht vergessen	
	30– 60min.							mindestens 1x in dieser Woche den fitness day mit core-training und „Stabi“-Übungen nicht vergessen	
WOCHE 4 – REGENERATIONSWOCHE									
20.04.	beliebig							stretching day zum Wochenstart	
21.– 24.04.	2h		KB-mittleres GA1					1 oder kürzere Trainingsausfahrten in dieser Woche keine Intensitäten, max. kurze Sprints	
25./ 26.04.	30– 60min.							trotz bzw. besonders in der Regenerationswoche 1x fitness day mit core-Training und „Stabi“-Übungen	
12.04.	2h–3h		KB-mittleres GA1					1 oder 2 kürzere Trainingsausfahrten am Wochenende, kurze Sprints möglich, ansonsten keinerlei Intensitäten in der Regenerationswoche	