

Trainingsplan für den Münsterland-Giro 2022 – 95 km Distanz

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
1. Einheit	40–60 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 8 x 2 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	40 Min. im "GA1"-Bereich und 20 Min. im "GA2"-Bereich Rad fahren	30–45 Min. spazieren gehen
2. Einheit	40–60 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	40–60 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	40–60 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	30–40 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren
3. Einheit	30 Min. alternatives Ausdauertraining, z. B. Joggen/Schwimmen	60–120 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	60–120 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren	30 Min. alternatives Ausdauertraining, z. B. Joggen/Schwimmen

	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
1. Einheit	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 5 x 5 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 6 x 5 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 8 x 5 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	30–45 Min. spazieren gehen
2. Einheit	60–90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	60–90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	60–90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 10 Min. für 1 Min. zügig in die Pedale treten	45–60 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren
3. Einheit	60–90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	60–90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120–150 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	30 Min. alternatives Ausdauertraining, z. B. Joggen/Schwimmen

Trainingsplan für den Münsterland-Giro 2022 – 95 km Distanz

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
1. Einheit	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 8 x 5 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 10 x 5 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	30–45 Min. spazieren gehen	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 12 x 5 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren. Optimal am Berg
2. Einheit	60–90 Min. im "GA1 lang"-Bereich locker Rad fahren. Dabei alle 6 Min. für 1 Min. sehr zügig in die Pedale treten	80 Min. im Bereich "GA1" und 40 Min. im Bereich "GA2" Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1" lang locker Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 5 Min. für 1 Min. schnell fahren
3. Einheit	120–150 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120–180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90–120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120–180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren

	Woche 13	Woche 14	Woche 15	Woche 16
1. Einheit	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 12 x 3 Min. im Bereich "EB" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	30–45 Min. spazieren gehen	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 15 x 3 Min. im Bereich "EB" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 18 x 3 Min. im Bereich "EB" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren
2. Einheit	Intervalltraining: 10–20 Min. aufwärmen, dann 5 x 10 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10–20 Min. locker ausfahren	80 Min. im "GA1"-Bereich und 40 Min. im "GA2"-Bereich Rad fahren im bergigen Gelände	90 Min. im "GA1"-Bereich und 60 Min. im "GA2"-Bereich Rad fahren im bergigen Gelände	90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 10 Min. für 10 Sek. sprinten
3. Einheit	150–210 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90–180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	180–240 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120–150 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren

Trainingsplan für den Münsterland-Giro 2022 – 95 km Distanz

Woche 17	
1. Einheit	4–5 Tage vor dem Rennen locker 60–90 Min. Rad fahren mit 8 Tempointervallen zu je 60 Sekunden im Bereich "EB"
2. Einheit	1–2 Tage vor dem Rennen 30–60 Min. locker Rad fahren mit 6 Tempointervallen zu je 20 Sekunden im Bereich "EB"
3. Einheit	-