

Trainingsplan für den Münsterland Giro 2023 - 125 km Distanz

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
1. Einheit	60-90 Min. im "GA1 lang" Bereich locker Rad fahren	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 10 x 2 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10-20 Min. locker ausfahren	50 Min. im "GA1" Bereich und 30 Min. "GA2" Bereich Rad fahren	30- 45 Min. Spazieren gehen
2. Einheit	60-90 Min. im "GA1 lang" Bereich locker Rad fahren	60-90 Min. im "GA1 lang" Bereich locker Rad fahren	60-90 Min. im "GA1 lang" Bereich locker Rad fahren, dabei alle 10 Min. einen Sprint über 100 Meter einbauen	60-120 Min. im "GA1 lang" Bereich locker Rad fahren
3. Einheit	30 Min. alternatives Ausdauertraining z.B. Joggen/Schwimmen	60-90 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 6 x 5Min. 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	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 10 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, dabei alle 10 Min. einen Sprint über 100 Meter einbauen	60-90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren, dabei alle 6 Min. einen Sprint über 100 Meter einbauen	80 Min. im "GA1" Bereich und 40 Min. "GA2" Bereich Rad fahren	60-120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren
3. Einheit	120-150 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120-150 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120-180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	30 Min. alternatives Ausdauertraining z.B. Joggen/Schwimmen

Trainingsplan für den Münsterland Giro 2023 - 125 km Distanz

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
1. Einheit	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 5 x 5 Min. im Bereich "EB" fahren, 10- 20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 8 x 5 Min. im Bereich "EB" fahren, 10- 20 Min. locker ausfahren	30- 45 Min. Spazieren gehen	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 10 x 5 Min. im Bereich "EB" fahren, 10- 20 Min. locker ausfahren. Optimal am Berg
2. Einheit	80 Min. im "GA1" Bereich und 40 Min. "GA2" Bereich Rad fahren	90 Min. im Bereich "GA1" und 60 Min. im Bereich "GA2" Rad fahren	90-120 Min. im Bereich "GA1" lang locker Rad fahren	120-180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 6 Min. 100 Meter sprinten
3. Einheit	120-180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120-210 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	120-180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	180-240 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren

	Woche 13	Woche 14	Woche 15	Woche 16
1. Einheit	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 5 x 8 Min. im Bereich "EB" fahren, 10- 20 Min. locker ausfahren	30- 45 Min. Spazieren gehen	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 7 x 8 Min. im Bereich "EB" fahren, 10- 20 Min. locker ausfahren	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 20 x 3 Min. im Bereich "EB" fahren, 10- 20 Min. locker ausfahren
2. Einheit	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 6x 12 Min. im Bereich "GA2" fahren, 10- 20 Min. locker ausfahren	80 Min. im "GA1" Bereich und 40 Min. "GA2" Bereich Rad fahren im bergigen Gelände	90 Min. im "GA1" Bereich und 60 Min. "GA2" Bereich Rad fahren im bergigen Gelände. Am Anfang Sprints a 8 Sek und kurze Pause einbauen	120 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 10 Min. für 10 Sek. Sprinten
3. Einheit	210- 270 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	90-180 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	210- 270 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren	180-210 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren

Trainingsplan für den Münsterland Giro 2023 - 125 km Distanz

Woche 17	
1. Einheit	4-5 Tage vor dem Rennen locker 60-90 Min. Rad fahren mit 10 Tempointervallen zu je 60 Sekunden im Bereich "EB"
2. Einheit	3 Tage vor dem Rennen 60-90 Min. locker Rad fahren mit 6 Sprints plus 2 Minuten Pause, zu je 10 Sek.
3. Einheit	1 Tag vor dem Rennen 30-60 Min. locker Rad fahren mit 6 Tempointervallen zu je 20 Sekunden im Bereich "EB" und 5 "GA2" Abschnitten zu je 2 Min. am Berg