

## Trainingsplan für den Münsterland Giro 2023 - 95 km Distanz

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
<b>1. Einheit</b>	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. "GA2" Bereich Rad fahren	30- 45 Min. Spazieren gehen
<b>2. Einheit</b>	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
<b>3. Einheit</b>	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
<b>1. Einheit</b>	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 5 x 5Min. 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
<b>2. Einheit</b>	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
<b>3. Einheit</b>	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 2023 - 95 km Distanz

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
<b>1. Einheit</b>	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
<b>2. Einheit</b>	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
<b>3. Einheit</b>	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
<b>1. Einheit</b>	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
<b>2. Einheit</b>	Intervalltraining: 10-20 Min aufwärmen, dann 5x 10 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	90 Min. im Bereich "GA1 lang" locker Rad fahren. Dabei alle 10 Min. für 10 Sek. Sprinten
<b>3. Einheit</b>	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 2023 - 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	-