



# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen Škoda Velotour Taunus Express 92km

MIT RÜCKENWIND VON:

**iqathletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

**atleta.de**  
DIE TRAININGSPLATTFORM

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er enthält bis zu drei Trainingseinheiten je Woche und ist an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten anzupassen. Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachte bitte unbedingt die Hinweise deines Arztes und lasse dich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.

# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen

## Škoda Velotour Taunus Express 92 km



### WOCHE 1



40 bis 60 Min. im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren

Eine Erklärung der Trainingsbereiche gibt es auf Seite 5.



60-90 Min. im „GA1 lang“-Bereich locker Rad fahren



### WOCHE 2

Intervalltraining:  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann 4 x 5 Min. im „GA2“-  
Bereich fahren, dazwischen  
4 Min. locker pedalieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



60 bis 90 Min. „GA1 kurz“-  
Bereich locker Rad fahren



### WOCHE 3

Intervalltraining:  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann 6 x 5 Min. im „GA2“-  
Bereich fahren, dazwischen  
4 Min. locker pedalieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



1,5 bis 2 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren und zusätzlich  
3 kurze Sprints à 10sek  
einbauen.



2 bis 3 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich  
locker Rad fahren

### WOCHE 4



Entlastungswoche  
mit reduziertem  
Trainingsumfang



1,5 bis 2 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren



Alternatives  
Ausdauertraining:  
z.B. 30 Min. Joggen,  
Schwimmen oder  
Wandern



Alternatives Ausdauer-  
training: z.B. 30 Min.  
Joggen, Schwimmen oder  
Wandern

### » iQ Trainertipp

Los geht's! Wir starten bewusst locker. Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich zunächst an die Belastung gewöhnen. Für den Körper sind zudem die aktuellen Temperaturen eine Herausforderung.

### » iQ Trainertipp

Das Training muss in der kalten und nassen Jahreszeit noch nicht auf dem späteren Wettkampfrad absolviert werden. Auch das Mountainbike oder ein Tourenrad mit Schutzblechen eignen sich aktuell hervorragend für das Training. Wenn das Wetter so gar nicht mitspielt, darf natürlich auch auf einem Ergometer indoor trainiert werden.

### » iQ Trainertipp

Im Gegensatz zum reinen GA1-Training, wo du auf eine möglichst gleichmäßige Belastung achten solltest, darfst du bei einem Fahrtspiel nach Belieben – und abhängig vom Gelände – lockerer oder härter in die Pedale treten. Achte aber darauf, die vorgegebenen Belastungszeiten in etwa einzuhalten.

### » iQ Trainertipp

Zum Bestimmen der optimalen Trainingsbereiche empfiehlt sich gerade auch für Einsteiger eine Leistungsdiagnostik.

[Hier erfährst du, was eine Leistungsdiagnostik bringt >>>](#)



# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen

## Škoda Velotour Taunus Express 92 km



### WOCHE 5



Intervalltraining:  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann 8 x 5 Min. im „GA2“-  
Bereich fahren, dazwischen  
3 Min. locker pedalisieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



1 bis 1,5 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren und optional  
etwas Athletiktraining



2 bis 2,5 Stunden im  
„GA1 lang“-Bereich locker  
Rad fahren

### » iQ Trainertipp

Für das Intervalltraining Strecken auswählen, die verkehrs- und störungsarm sind und gleichmäßige Intervalldurchgänge zulassen.

### WOCHE 6



Intervalltraining:  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann (optimal am Berg) 4 x  
10 Min. im „GA2“-Bereich  
fahren, dazwischen 5 Min.  
locker pedalisieren, beliebig  
ausrollen.



1,5 bis 2 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren und am Ende 4  
Sprints à 10 Sekunden mit  
je 2 Min. Pause einbauen.



2,5 bis 3 Stunden im  
„GA1 lang“-Bereich locker  
Rad fahren

### » iQ Trainertipp

Die Strecke am 1. Mai enthält zahlreiche Ortsdurchfahrten und schnelle Abfahrten. Nicht alle Abschnitte können mit dem Rad im Alltag befahren werden, aber der Großteil kann abgefahren werden. Es wäre optimal, eine Trainingsausfahrt der nächsten Zeit in den Taunus zu legen!

### WOCHE 7



Entlastungswoche  
mit reduziertem  
Trainingsumfang



1,5 bis 2,5 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren und optional  
etwas Athletiktraining



Alternatives  
Ausdauertraining:  
z.B. 30 Min. Joggen,  
Schwimmen oder  
Wandern

### » iQ Trainertipp

Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann die Inhalte super in den Arbeitsweg integrieren. Intervalle fährt man ideal auf dem Nachhauseweg.

[Mehr Bike-to-Work-Tipps gibt es hier >>>](#)

### WOCHE 8



Intervalltraining:  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann 6 x 5 Min. im „EB“-  
Bereich fahren, dazwischen  
5 Min. locker pedalisieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



2 bis 3 Stunden im  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren und darin 5  
Sprints à 10 Sekunden  
einbauen.



3 bis 3,5 Stunden im  
„GA1 lang“-Bereich  
locker Rad fahren

### » iQ Trainertipp

Du gehst neben dem Radfahren noch ins Fitnessstudio? Prima! Hier gibt's Tipps für ein optimales Krafttraining:

[>>>](http://www.krafttraining-im-Radsport.de)



# 10-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger\*innen

## Škoda Velotour Taunus Express 92 km



### WOCHE 9



**Intervalltraining:**  
10 bis 20 Min. aufwärmen,  
dann 8 x 5 Min. im „EB“-  
Bereich fahren, dazwischen  
5 Min. locker pedalieren,  
10 bis 20 Min. ausrollen



**Fahrtspiel 2 Stunden;**  
dabei etwa 80 Min. im  
„GA1“-Bereich und 40 Min.  
im „GA2“-Bereich fahren



**2 bis 3 Stunden im**  
„GA1 kurz“-Bereich locker  
Rad fahren und am Ende  
6 Sprints à 10 Sekunden  
mit je 2 Min. Pause  
einbauen.

### » iQ Trainertipp

Die 100km-Strecke am 1. Mai enthält den langen Anstieg von Oberursel zum Feldberg. Daher ist es sinnvoll, immer wieder auch Anstiege ins Training einzubauen. Intervalltraining sollte sowohl im Flachen als auch am Berg stattfinden. Wer im Flachland wohnt, kann Gegenwindpassagen als Bergersatz nutzen!

### WOCHE 10 MIT RACE DAY AM 1. MAI

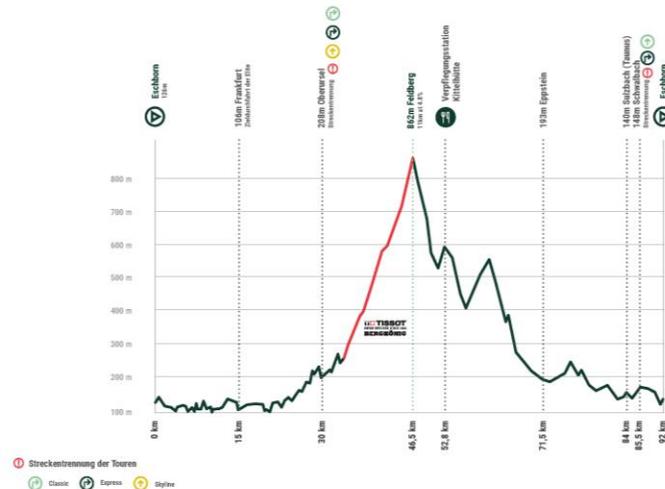


**4-5 Tage vor dem Rennen**  
60 bis 90 Min. locker Rad fahren  
mit 8 Tempointervallen im  
„EB“-Bereich zu je 60 Sekunden



**1-2 Tag vor dem Rennen**  
30 bis 60 Min. locker Rad fahren  
mit 6 Tempointervallen im  
„EB“-Bereich zu je 20 Sekunden

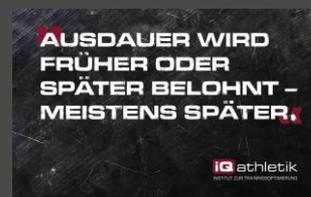
#### ŠKODA Velotour Taunus Express



### » iQ Trainertipp

In der letzten Woche vor dem Rennen kannst du deine Form nicht mehr durch hartes Training verbessern. Wichtig ist, dass der Körper sich erholen kann, dabei aber nicht die Spannung verliert. Daher trainierst du nur noch locker mit einigen Tempointervallen.

**Das ganze iQ athletic Team wünscht dir für den Race Day am 1. Mai viel Erfolg und Freude!**



# Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig, dass im richtigen Trainingsbereich trainiert wird. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.



Trainingsbereiche	Kompensationsbereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
<b>Ziel</b>	Beschleunigen der Regeneration	Ökonomisieren der Grundlagenausdauer	Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer und „Rennhärte“
<b>Trainingsbelastung/ Gefühl</b>	Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt	Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich	Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich	Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer	Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden	Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich  In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren!
<b>Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz*</b>	ca. 50-60 %	ca.50-65 %	ca. 65-75 %	ca. 75-85 %	ca. 85-90 %	ca. 90-100 %

**\*HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck!** Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

**iQ TIPP:** Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iQ Wissensspeicher unter [www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de) >>>

# Tipps für Radsportlerinnen und Radsportler



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>

OPTIMAL FÜR DIENST- UND JOBRÄDER!

**Tipps für Firmen:** Ergonomie-Bikefitting für Jobräder vor Ort im Unternehmen >>>

# AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER



Andreas Wagner M.A.  
Mitbegründer von iQ athletik, Sportwissen-  
schaffler und begeisterter Radfahrer

iQ athletik wünscht allen Starterinnen und Startern bei der Škoda Velotour Eschborn-Frankfurt viel Erfolg und Freude!

Mit iQ athletik holst du das Maximale aus deiner verfügbaren Trainingszeit heraus und trainierst gesund.

Profitiere jetzt von **Leistungsdiagnostik**, **Trainingsplanung**, **Fahrrad-Kaufberatung** und **Bikefitting** auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Für Radsport, Triathlon, Marathon, Fußball, Leichtathletik und viele Sportarten mehr – vom Einsteiger bis zum Profi.

Jetzt mehr erfahren und einfach besser trainieren >>>

**iQ athletik**  
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG  
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

