300 Km MSR - Advanced

Hier ist dein 34 Wochen Trainingsplan

Du hast dich erfolgreich für die MSR registriert?! – Den ersten Schritt zu deinem Abenteuer hast du damit bereits gemeistert. Damit nun auch dein Training optimal ablaufen kann und du dich gezielt auf dein Erlebnis MSR vorbereiten kannst, haben wir dir hier einen 12-wöchigen Trainingsplan und einige nützliche Hinweise zur Vorbereitung zusammengestellt.

Jede Trainingswoche beinhaltet drei bis vier Radeinheiten, die als Kerneinheiten des Trainingsplanes zu betrachten sind. Die Intensität und die Dauer der Einheiten variieren von Woche zu Woche, einem gezielten Belastungs- und Entlastungsrhythmus folgend. Dieser ist ein wichtiges Element, um deinem Ziel näher zu kommen. Achte deshalb darauf, dass du die vorgegebenen Werte bestmöglich umsetzt.

Unsere Intensitätsvorgaben zu den jeweiligen Trainingseinheiten werden anhand von subjektiven Belastungsempfinden (5 Stufen: von "sehr leicht" bis "sehr schwer") und objektiven FTP (5 Stufen in % der individuellen FTP) Parametern vorgegeben. Um Trainingsvorgaben mittels der Funktionellen Schwellenleistung nutzen zu können, muss die maximale FTP), speziell für das Radfahren, bekannt sein. Die bekannteste Form zur Bestimmung der FTP beim Radfahren ist der 20 Minuten Test. Üblicherweise wird die FTPvbei maximaler Ausbelastung über einen Dauertest auf dem Ergometer bestimmt. Kennst du deine FTP noch nicht, schaue weiter unten im Dokument unter „Feldtest zur Ermittlung der FTP (Rad)“.

<u>Hinweis:</u> *Bei Medikamenteneinnahmen, wie beispielsweise Betablockern, sollte auf die Belastungssteuerung mittels Herzfrequenz generell verzichtet werden. Eine mittelhohe Dosis eines Betablockers senkt die Ruheherzfrequenz und die HFmax um ca. 10 bzw. 30 Schläge pro Minute und kann nicht als Belastungssteuerung genutzt werden.*

Solltest du Wattmessung trainieren wollen, empfehlen wir dir die Belastungssteuerung über dein Körpergefühl. Hierfür kannst du die Möglichkeit unserer 5-stufigen subjektiven Belastungsskala nutzen (Tab. 1). Generell raten wir dir vor Antritt dieses Trainingsplans und deiner Teilnahme an der MSR eine sportmedizinische Untersuchung durchführen zu lassen, welche eine Blutanalyse, ein Belastungs-EKG und eine Herzechographie beinhalten sollte.
Dein Training in den jeweiligen Trainingszonen sprechen verschiedene Intensitätsbereiche an und werden dir für jedes Training einzeln vorgegeben. Bitte halte diese vorgegebenen Bereiche möglichst ein, um dein Ziel erreichen zu können, denn in jeder Trainingszone oder Intensitätsbereich finden unterschiedliche Anpassungsprozesse im Körper statt. Ein langsames Training ist bewusst und gewollt langsam („Kann mich noch lückenlos unterhalten!“) und ein intensives Training ist bewusst anstrengend und intensiv.

Tab. 1. *Intensitätsbereiche/Trainingszonen zur subjektiven und objektiven Belastungssteuerung*

Zone	Icon	Intensitätsbereiche/Trainingszonen
1		Belastungsempfinden: **sehr leicht** ✓ regenerativ (REKOM) ✓ „Keine nennenswerte Anstrengung über Atmung oder Sprache wahrnehmbar“ ✓ < 56 % der FTP <u>Ziel</u>: Warm up, Cool down, Beschleunigung der Regeneration
2		Belastungsempfinden: **leicht** ✓ Grundlagenausdauer 1 (GA1) ✓ „Kann mich noch lückenlos unterhalten!“ ✓ 56- 75 % der FTP <u>Ziel:</u> Entwicklung und Stabilisation der Grundlagenausdauerfähigkeit; Vorbereitung auf Verträglichkeit für intensivere Belastungen
3		Belastungsempfinden: **moderat** ✓ Grundlagenausdauer 2 (GA2) ✓ „Kann gerade noch so kurze Sätze sprechen!“ ✓ 75 - 90 % der FTP <u>Ziel:</u> Ökonomisierung der Organsysteme durch intensivere Trainingsformen; Verbesserung der Fett- und Kohlenhydratverbrennung
4		Belastungsempfinden: **schwer** ✓ Entwicklungsbereich (EB) ✓ „Kann kaum noch reden“ ✓ 91 - 105 % der FTP <u>Ziel:</u> Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Regeneration; Vorbereitung der Wettkampfgeschwindigkeit; Tempotraining
5		Belastungsempfinden: **sehr schwer** ✓ Spitzenbereich (SB) ✓ „Reden ist nicht mehr möglich!“ ✓ > 106-120 % der FTP <u>Ziel:</u> Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer

Zusätzliches Training

Zusätzlich zu den Radeinheiten empfehlen wir in deinen Trainingsplan auch Aufwärm-, Mobilisations- und Dehnprogramme zu integrieren. Diese dienen der Verbesserung deiner Beweglichkeit und Motorik. Sie bereiten dich entweder auf eine Radeinheit vor oder sie entspannen dich nach der Trainingseinheit. Sie bilden zusammen mit den Radeinheiten ein gutes, abgerundetes Gesamttraining und sind ein wichtiger Bestandteil, um Verletzungen vorzubeugen.
Weiterhin kannst du dein Trainingsprogramm optimieren, indem du zwei bis dreimal pro Woche für jeweils 15 bis 30 Minuten Kraft-, Athletik und Stabilisationsprogramme absolvierst. Falls dir die Anzahl der Radeinheiten pro Woche nicht reichen und du noch Reserven hast, kannst du die Kraft-, Athletik und Stabilisationsprogramme durchführen. Diese dienen der Verbesserung deiner Athletik und dem Kraftaufbau der großen/äußeren Muskulatur aber auch speziell der kleinen/tiefen Muskulatur, die für die Stabilisation beim Radfahren mitverantwortlich sind. Solltest du jedoch feststellen, dass du deine Radeinheiten nicht mehr wie vorgegeben durchführen kannst und erschöpft und müde bist, reduziere die Kraft- und Athletikprogramme, da die Radeinheiten wichtiger sind, um dein Ziel zu erreichen.
Schätze dich richtig ein, denn Ruhephasen sind ebenso wichtig wie gutes Training.

Du möchtest mehr?

Bei uns bist du an der richtigen Adresse. Wir sind dein Spezialist für dein nächstes Ziel und unterstützen dich bei der Realisierung deiner Träume. Unsere erfahrenen Sportwissenschaftler bieten dir ein hochprofessionelles Coaching, welches ganz speziell auf deine individuellen Bedürfnisse ausgerichtet wird. So kannst du sicher gehen, dass du optimal von unseren Experten betreut wirst. Angefangen von einer ausführlichen Anamnese über die wöchentliche Trainingssteuerung via App mit Videobasierten ganzheitlichen Trainingsprogrammen, unlimitierter Kommunikation, bis hin zur Wettkampf- & Saisonplanung und absoluter Transparenz.
Wir helfen dir dein Potenzial zu entfalten!

Premium Coaching für dein nächstes Ziel
www.ks-sportsworld.de

Feldtest zur Ermittlung deiner Funtionellen Schwellenleistung (FTP)

Trainingsablauf

1. **Aufwärmen (15 Minuten):**
   - Fahre in einem lockeren Tempo, um den Körper vorzubereiten. Achte auf eine lockere Atmung und eine gleichmäßige Trittfrequenz.

2. **Maximale Antritte (4 x 20 Sekunden):**
   - **Durchführung:**
     - 20 Sekunden Vollgas fahren, so schnell wie möglich.
     - Pause: 3 Minuten locker fahren zwischen den Antritten, um dich zu erholen.

3. **20 Minuten Test :**

   - Drücke auf deinem Radcomputer „Runde“ damit die 20 Min exakt aufgezeichnet werden
   - Wähle eine leicht ansteigende Strecke, wenn möglich.
   - Fahre so schnell wie du kannst für genau 20 Minuten.
   - Wichtig: Achte darauf, nicht zu überpacen. Höre auf deinen Körper. Wenn du merkst, dass du an deine Grenzen kommst, dir schwindelig wird oder du dich nicht wohl fühlst, beende den Test vorzeitig.
   - Drücke wieder „Runde“, um den Test zu beenden.

4. **Ergebnis ermitteln:**
   - Multipliziere deine durchschnittliche Wattleistung mit 0,95=FTP

5. **Cool Down (10-20 Minuten):**
   - Fahre in einem lockeren Tempo, um den Puls wieder zu senken und die Muskulatur zu entspannen.

Haftungsausschluss

Das ist ein wichtiger Hinweis! Die Sicherheit und Gesundheit der Trainierenden stehen an erster Stelle. Hier sind einige Punkte, die du beachten solltest:

Hinweise zur Nutzung der Trainingspläne:

1. **Eigenverantwortung:** Die Nutzung der Trainingspläne erfolgt auf eigene Gefahr. Sei dir bewusst, dass jeder Körper unterschiedlich reagiert.

2. **Sportmedizinische Untersuchung:** Vor Beginn eines regelmäßigen Trainings ist eine sportmedizinische Untersuchung durch einen Facharzt ratsam, um sicherzustellen, dass du für das Training bereit bist.

3. **Symptome beachten:** Achte auf ungewöhnliche Beschwerden wie Schmerzen, Fieber oder Unwohlsein. Bei solchen Symptomen solltest du sofort das Training abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

4. **Individualisierung:** Die Trainingspläne sind allgemein gehalten und sollten an deine persönliche Situation (Gesundheit, Fitnesslevel, Alter usw.) angepasst werden. Bei Zweifeln ist eine sportwissenschaftliche Beratung empfehlenswert.

5. **Urheberrecht:** Beachte, dass die Trainingspläne urheberrechtlich geschützt sind und nicht ohne Erlaubnis vervielfältigt oder nachgedruckt werden dürfen.

Dein Trainingsplan

1. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo		
	Di		
	Mi	Start MSR Vorbereitung 2026 60 Min Grundlageneinheit	60-70%
	Do	Ruhetag	
	Fr	10 Min einfahren 5 Min @ 90-95% 5 Min Recovery 50-60% 4x5 Min @ 105-110% p= 5 Min 10 Min ausfahren	105-110%
	Sa	45 Min Grundlage +Technik und Kadenz Übung 5x 1 Min > 110 rpm	68 - 73 %
	So	2,5 Stunden Grundlage	65 - 70%

2. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	10 Min einfahren 5 Min @ 90-95% 5 Min Recovery 50-60% 5x4 Min @ 105-110 P= 4 min 10 Min ausfahren	105 – 110 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	75 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag/Stabi oder Mobi	
	Sa	120 Min Grundlageneinheit letzten 15 Min 80-85% 5 Min Ausfahren	65-70 %
	So	20 Min einfahren 2x 10 Min EB @ 95-105 % FTP P=8 Min 60 Min Grundlage	95 -105%

3. Woche	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	35 min Grundlageneinheit ganz locker (Recovery)	<56 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	Stabi/Mobility	
	Do	90 Min G Grundlageneinheit dabei 6x10 Sekunden Sprints alle 6 Minuten	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	Ruhetag	

4. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	10 Min einfahren 5 min @ 90-95% 5 Min Recovery 50-60% 6 x 5 Min @ 105-110 P= 5min 10 Min ausfahren	105 – 110 %
	Mi	60 Min Grundlageneinheit	65 -75 %
	Do	90 min ganz locker fahren (Optionale Einheit)	< 65 %
	Fr	Ruhetag/Stabi	
	Sa	180 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120- 150 Min Grundlage	60 – 70 %

5. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität

KS-Sportsworld, Inh. Dr. Konrad Smolinski, Kastanienallee 11, 07554 Gera
+49 172 7909530 info@ks-sportsworld.de www.ks-sportsworld.de

			(FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	10 Min einfahren 5 min @ 90-95% 5 Min Recovery 50-60% 5 x 6 Min @ 100-110 P= 5min 10 Min ausfahren	100 - 110 %
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 6 kurze Antritte á 6 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	75 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Sa	90 min Grundlageneinheit + 6 x 8 sec Sprint	68 - 73 %
	So	170 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %

6. Woche	Tag	Trainingseinheit (Entlastungswoche)	Intensität (FTP)
	Mo	45 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	10 min Einfahren 6 × 30 sec intensive Belastung bei 95 - 105% (EB) mit 4 min locker kurbeln zur aktiven Erholung 30 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Do	60 Min Grundlage + 3 x 8 Min 100-100 (rpm) einbauen	70 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	75 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	140 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %

7. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität

			(FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	10 min Einfahren 5 Min 100% FTP 5 Min recovery 4 × 8 min @ 108–110 % FTP, P=4 min 10 min ausfahren	108-110 %
	Mi	90 min Grundlageneinheit, darin 6 kurze Antritte á 8 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Stabi/Mobi	
	Sa	150 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlage	68 - 73 %

8. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	40 min locker kurbeln	< 56 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	10 min Einfahren 5 Min 100% FTP 5 Min recovery 6× 5 min @ 110 % FTP, P=5 min 10 min ausfahren	110 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag/Stabi	
	Sa	75 min Grundlageneinheit darin 6 x 8 sec Sprints	68 - 73 %
	So	150 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %

9. Woche	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	45 Min locker rollen + Mobi	< 56 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	15 min Einfahren 4 × 1 min intensive Belastung bei 95 - 105 % FTP (EB) mit 4 min locker kurbeln zur aktiven Erholung 10 min lockeres Ausfahren Optional + 45 Min Grundlage (56-70% FTP)	90 - 95 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Stabi/Mobility	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	Stabi/Mobility	68 - 73 %

10. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	15 min Einfahren 5 Min bei 100% 5 Min recovery 5 x 6 min intensive Belastung bei 105-110% FTP (EB) mit 4 min locker kurbeln zur aktiven Erholung 10 min lockeres Ausfahren	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	180 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	90 Min Grundlageneinheit + Stabi	68 - 73 %

11. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität

			(FTP)
	Mo	15 min Einfahren 8 × 30 sec intensive Belastung bei 90-95 % FTP (EB) mit 3 min locker kurbeln zur aktiven Erholung 10 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	15 min Einfahren 5 Min bei 100% 5 Min recovery 4 x 8 min intensive Belastung bei 105-110% FTP (EB) mit 4 min locker kurbeln zur aktiven Erholung 10 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Do	75 Min GA1 mit 6 × 1 Min Kadenz Übung (rpm 110-120)	60 -70 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	(Optionale Einheit) 60 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	70 - 75 %
	So	150-200 min Grundlageneinheit	68 - 73 %

12. Woche	Tag	Trainingseinheit Entlastung und Weihnachten	Intensität (FTP)
	Mo	40 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	Christmas Workout 10 min Einfahren 5 Min bei 100% 5 Min recovery 2 x 8x 30 sec all out (SB) intensive Belastung bei 140-160 % FTP mit 6 min locker kurbeln zur aktiven Erholung zwischen den Blöcken 10 min lockeres Ausfahren	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag/ Mobi o. Stabi	68 - 73 %
	So	90 min Grundlageneinheit	

13. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 3 x 12 min Sweetspot bei 88-93 % FTP P= 5 Min 10 Min ausfahren	88 – 73 %
	Mi	60 Min Grundlageneinheit darin 6 x 8 sec Sprint	68 - 73 %
	Do	75 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	20 Min einfahren 4 x 10 min k3 55-65 (RPM) bei 80 – 85 % FTP P= 6 Min 45 – 60 Min Grundlage	80 - 85 %
	So	170 min Grundlageneinheit	68 - 73 %

14. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	30 Min Locker Rollen/Kurbeln	68 - 73 %
	Di	2 x 40 Min Zone 3 80 – 85 & FTP P= 10 Min	
	Mi	Ruhetag	
	Do	10 Min einfahren 2 x 20 Min Sweetspot bei 85-90 % FTP P= 8 Min 10 Min ausfahen	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	180 Min Grundlageneinheit darin 6 x 2 Min Trittfrequenzübung (rpm 105-110)	68 - 73 %
	So	140 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %

15. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 3 x 12 Min intensiv (EB) 95 – 105 % P: 4 Min locker 10 min lockeres Ausfahren	95 - 105 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	60 Min Grundlageneinheit + 5 x 8 Sec Sprint	68 - 73 %
	Fr	Stabi	
	Sa	2h Grundlageneinheit dazwischen 3 x 10 Min K3 bei 80 – 85% FTP und (55-60 rpm)	68 - 73 %
	So	2,5h Grundlageneinheit davon 60 Min bei (rpm 100)	68 - 73 %

16. Woche	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	40 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	60–75 Min locker + 6 × 15'' Sprints >150 % FTP	
	Mi	Ruhetag	
	Do	50 Min Locker	55 - 65 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90-120 Min Grundlageneinheit darin 8x 1 Min bei 100 % FTP	68 - 73 %
	So	Ruhetag	

17. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	15 Min Einfahren 3 × 15 Minuten Sweetspot bei 90 % FTP P= 5 Min locker 15 Min Ausfahren	90 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	45 Min locker rollen	<60 %
	Do	60 Min Grundlageneinheit	
	Fr	Ruhetag/Stabi	
	Sa	4h Grundlageneinheit, darin 4 x 12 Min K3 bei 80 – 85 % FTP und (55-60 rpm)	68 – 73/80 – 85 %
	So	2h Grundlageneinheit davon 60 Min bei (rpm 100)	68 - 73 %

	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 2 × 20 Minuten GA 2 bei 75-83 % FTP P= 10 Min locker 15 Min Ausfahren	75 – 83 %
	Mi	Stabi/Mobility	
	Do	Ruhetag	
	Fr	60 – 90 Min Grundlageneinheit	56-65 %
	Sa	120 min Grundlageneinheit, darin 2 x 22 Min Sweetspot bei 83 - 88% P= 10 Min	68 - 73 %
	So	3,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %

19. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	60 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	2,5h Grundlageneinheit, darin 3 x 10 Min EB bei 90 – 95% FTP	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4h Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	5h Grundlageneinheit	68 - 73 %

20. Woche	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	60 Min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	40 min locker kurbeln darin 6 x 15 sec Sprints >150 % FTP	< 65 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlageneinheit	56- 65 %

21. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	45 Min locker Rollen	56 - 65%
	Di	15 Min einfahren 3x 15 Min Sweetspot bei 85-90% FTP P= 6 Min 85 - 90 % 15 Min ausfahren	85 - 90 %
	Mi	Stabi/Mobility	75 - 85 %
	Do	90 Min Grundlageneinheit	60 – 70 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	150 min Grundlageneinheit darin 2 x 15 Min K3 bei 80-85 % (rpm 55-60)	80 - 85 %
	So	3,5h Grundlageneinheit, darin 2 x 20 Min Trittfrequenzübung (100 rpm) P= 20 Min	68 - 73 %

22. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	60 Min Grundlageneinheit	75 - 85 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	80 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Do	Grundlageneinheit 80 Min davon 20 Min bei rpm = 55-60 bei 80-85 % FTP	80 – 85 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4 Stunden Grundlageneinheit, letzte Stunde bei 76-85 %	76 – 85 %
	So	2,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %

23. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 3 x 15 Min 100 % FTP P= 8 Min 10 Min ausfahren	
	Mi	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Stabi/Mobility	
	Sa	120 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	So	4,5 Stunden Grundlageneinheit	68 - 73 %

24. Woche	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	30 - 45 Min locker rollen	<56 %
	Di	60 min locker kurbeln	< 56 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	60 Min Grundlageneinheit, davon 2x10 Min 100 rpm P= 5 Min	68 - 73 %
	Fr		
	Sa	90-120 Stunden Grundlageneinheit	65-75%
	So	Stabi/Moility	

25. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	90 Min Grundlageneinheit	65 – 70%
	Di	15 Min Einfahren 5 Min Schwelle (100 % FTP) 5 Min locker 4 × 5 Min VO_2max bei 110–115 % FTP P= 5 Min 15 Min Ausfahren	110-115%
	Mi	Stabi/Mobility	
	Do	75 Min GA1 (60–70 % FTP) mit 6 × 1 Min hohe Kadenz (>110 rpm) 10 Min Ausfahren	60-70%
	Fr	Ruhetag	
	Sa	5:30 h GA1 (65–72 % FTP) letzte Stunde 2 × 15 Min Sweetspot bei 90 % FTP %	90 %
	So	2,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %

26. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 5 Min Schwelle 5 Min locker 3 × 15 Min Sweetspot bei 90–92 % FTP P= 5–6 Min 15 Min Ausfahren	90-92 %
	Mi	60 min Locker Rollen	60 – 65 %
	Do	75–90 Min GA1 locker mit 5 × 1 Min hohe Kadenz (>110 rpm) 10 Min Ausfahren	65 - 70%
	Fr	Ruhetag	
	Sa	5:00 h GA1 (65–72 % FTP) Verpflegung & Race-Pacing testen = High Carb	Race Pace
	So	2,5h Grundlageneinheit	56 – 65 %

27. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 5 Min Schwelle 5 Min locker 2 × 20 Min Sweetspot bei 88-90 % FTP P= 8 Min 15 Min Ausfahren	88 – 90 %
	Mi	10 Min Einfahren 60 Min bei 100 rpm im Grundlagenbereich	68 – 73%
	Do	80 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4 Stunden Grundlageneinheit, zwischen drinnen 4x 8 Min K3 88-90 % (rpm 50-60)	76 – 85 %
	So	2,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %

28. Woche	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	90 Min Grundlageneinheit	60 - 70%
	Mi	Ruhetag/ Stabi	
	Do	90 Min Grundlage mit 6 x 8 sec all out Sprint	68 – 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Stabi/Mobility	
	So	2,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %

29. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität

			(FTP)
	Mo	60 Min Grundlageneinheit	75 - 85 %
	Di	15 Min Einfahren 5 Min Schwelle 5 Min locker 2x (4x4 Min) bei 110-120 % FTP P= 4 Min 15 Min Ausfahren	110- 120 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 min Grundlageneinheit darin 3 x 5 Min 110 – 115 % P=3 Min	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4 Stunden Grundlageneinheit (High Carb)	70-75 %
	So	2,5h Grundlageneinheit, darin 2x25 Min Trittfrequenzübung rpm = 100-110	68 - 73 %

30. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	5 Min Einfahren 5 Min Schwelle 5 Min locker 3 × 14 Min Sweetspot bei 88 -93 % FTP P= 5–6 Min 15 Min Ausfahren	88 - 93%
	Mi	Stabi/Mobility	
	Do	90 Min GA1 locker mit 8 × 2 Min hohe Kadenz (>110 rpm) 10 Min Ausfahren	70 – 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4,5 Stunden Grundlageneinheit, letzte Stunde bei 76-85 %	76 – 85 %
	So	2,5h Grundlageneinheit darin 3 x 8 Min K3 bei 55-60 rpm	68 - 73 %

31. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	60 Min Grundlageneinheit (Recovery)	< 56 %
	Di	80 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Mi	Ruhetag/Stabi oder Mobility	
	Do	5 Min Einfahren 5 Min Schwelle 5 Min locker 4 × 12 Min EB bei 85 -90 % FTP P= 5–6 Min 15 Min Ausfahren	85 – 90%
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4 Stunden Grundlageneinheit, letzte Stunde bei 76-85 %	76 – 85 %
	So	3 Stunden Grundlageneinheit darin 5x5 Min 105-110 FTP P= 5 Min	68 - 73 %

32. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	60 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 4 kurze Antritte á 30 sec	68 - 73 %
	Do	15 Min Einfahren 5 × 10 Min K3 (60 rpm) bei 80–85 % FTP P= 4 Min 10 Min Ausfahren	80 - 85 %
	Fr	Ruhetag oder 60 Min locker Rollen	<56 %
	Sa	6:00–6:30 h GA1 (65–72 % FTP) darin 2x25 Min Sweetspot bei 88-93 % FTP	88 – 93 %
	So	3 Stunden Grundlageneinheit	56 – 65 %

33. Woche	Tag	Trainingseinheit TAPER 1	Intensität (FTP)
	Mo	60 Min Locker Rollen	< 65 %
	Di	5 Min Einfahren 5 Min Schwelle 5 Min locker 2 × 10 Min EB bei 95–100 % FTP P= 6 Min 15 Min Ausfahren	
	Mi	Ruhetag	
	Do	15 Min Einfahren 60–75 Min GA1 (65–70 % FTP) + 3 × 20 Sec Sprints bei >150 % FTP P= 3 Min locker 10 Min Ausfahren	65 - 70 %
	Fr	Ruhetag/Stabi o. Mobility	
	Sa	120 Min GA1 (65–70 % FTP) letzte 10 Min bei 90–95 % FTP 5 Min Ausfahren	65 - 70% %
	So	60-90 Min locker Rollen	< 65 %

34. Woche	Tag	Trainingseinheit TAPER 2	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 5 Min Schwelle 5 Min locker 3 × 1 Min EB bei 95–100 % FTP P= 2 Min 15 Min Ausfahren	95 – 100 %
	Mi	45–60 Min locker (55–65 % FTP) 3–4 × kurze Steigerungen (20–30 Sec)	55 – 65%
	Do	30–45 Min GA1 sehr locker (55–60 % FTP)	<56 %
	Fr	Anreise und/oder Aktiverung 3x1 Min 120 -130 % FTP	55 - 65%
!!!	Fr/Sa	**MSR 300 – Die beste Rundfahrt deines Lebens!** Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deiner MSR	All - Out