100 Km MSR - Finishen

Hier ist dein 12 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)“.

Hinweis

Solltest du ohne 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 Ziel: Warm up, Cool down, Beschleunigung der Regeneration
2		Belastungsempfinden: **leicht** ✓ Grundlagenausdauer 1 (GA1) ✓ „Kann mich noch lückenlos unterhalten!“ ✓ 56- 75 % der FTP Ziel: 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 Ziel: Ökonomisierung der Organsysteme durch intensivere Trainingsformen; Verbesserung der Fett- und Kohlenhydratverbrennung
4		Belastungsempfinden: **schwer** ✓ Entwicklungsbereich (EB) ✓ „Kann kaum noch reden“ ✓ 91 - 105 % der FTP Ziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Regeneration; Vorbereitung der Wettkampfgeschwindigkeit; Tempotraining
5		Belastungsempfinden: **sehr schwer** ✓ Spitzenbereich (SB) ✓ „Reden ist nicht mehr möglich!“ ✓ > 106-120 % der FTP Ziel: 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

Woche 01	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Start MSR Vorbereitung 2026	
	Di	60 Min Grundlageneinheit, darin 8 kurze Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	56 - 75 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	15 Min einfahren 3 x 8 in Zone 3 dazwischen als aktive Erholung jeweils 3 min locker in Zone 1-2 kurbeln 30 Min locker ausfahren	75 - 90%
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag/ Optional Stabi-Programm	
	So	90 Min Grundlageneinheit	56 - 75 %

Woche 02	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 2x (6 x 30) sec intensiv 105 - 120% ; P: 30 sec locker kurbeln (Blockpause 10 Minuten) Min im Grundlagenbereich	105 – 120 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	10 Min locker einfahren 3 x 10 Min bei Zone 3-4, dazwischen als aktive Erholung jeweils 6 min locker kurbeln 10 Min locker ausfahren	91 - 105 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag/ Optional Stabiprogramm	
	So	120 Min Grundlageneinheit in Zone 1-2	56-75 %

Woche 03	Tag	Trainingseinheit (Enlastungswoche)	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 2x 5 Min intensiv (EB) P: 2 Min sec locker kurbeln 5 Min locker 30 Min im Grundlagenbereich	90 - 95 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag/Optional Stabiprogramm	
	So	90 Min Grundlageneinheit, darin 6 Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 Min locker kurbeln	56 - 75 %

Woche 04	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	4x7 Min bei 92-95% FTP, 3 Min Pause	92 - 95 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 Min Grundlageneinheit, darin 4 x 30 sec intensiv (EB) P: 30sec locker kurbeln	65 - 70 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag	
	So	150 Min Grundlageneinheit, darin 6 Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	60 - 70 %

Woche 05	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 5 x 6 Min intensiv (EB) P =4 min locker kurbeln 20 Min im Grundlagenbereich	92 - 95 %
	Mi	60 Min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 Min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln **optional**	65 - 75 %
	So	180 Min Grundlageneinheit	60 - 70%

Woche 06	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 2 x 6 Min intensiv 96 – 95 % P= 4 Min locker kurbeln 20 Min Locker	90 - 95 %
	Mi	60 Min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Stabi	
	So	120 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 07	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 5 Min (85 – 90%) 5 Min locker kurbeln 4 x 8 Min EB 90 – 95 % P=4 Min 15 Min Locker ausfahren	>92 %
	Mi	60 Min lockeres Kurbeln	55 - 60 %
	Do	90 Min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 – 70 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag	
	So	180 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 08	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Ruhetag	
	Mi	15 Min einfahren 3 x 10 Min 90 – 95% P= 8 Min locker 15 Min Locker	88 - 90 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 Min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	So	195 Min Grundlageneinheit	60 - 70 %

Woche 09	Tag	Trainingseinheit Entlastungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	10 Min einfahren 2x 5 Min EB P= 3 Min 15 Min ausfahren	90 - 95 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 Min Grundlageneinheit	60 – 70%
	Fr	Ruhetag	
	Sa	150 Min Grundlageneinheit	60 - 70 %
	So	Mobility/Stabi	

Woche 10	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min Einfahren 2x 20 Min Zone 3 P= 8 Min 10 Min locker fahren	83 - 88 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 Min Grundlageneinheit	60 -70 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Optional: 90 Min Locker fahren / Stabi	55 - 60 %
	So	210 Min Grundlageneinheit, darin die letzte halbe Stunde zügig (GA2)	75 - 85 %

Woche 11	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	60 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Mi	15 Min einfahren 5 x 4 Min intensiv (EB) P = 4 Min locker kurbeln 15 Min ausfahren	100 - 105 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 Min Grundlageneinheit, darin 6-8 kurze Antritte a 6-8 sec (3 min Pause dazwischen)	65 - 75 %
	So	180-210 Min Grundlageneinheit, darin die letzte Stunde zügig (GA2)	75 - 85 %

Woche 12	Tag	Trainingseinheit Taper 1	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 3 x 2 min intensiv (EB) P= 60 sec locker 5 Min locker 3 x 2min intensiv (EB) P= 60 sec locker 10 min ausfahren	105 - 110 %
	Mi	60 Min Grundlageneinheit / regenerativ	50 - 60 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Vorbelastung: ca. 30 Min betont kurz und locker, darin 2 x 2 min GA2 (P: 5 min locker)	< 65 %
!!!	Sa	**MSR 100 – Die beste Radfahrt deines Lebens!** Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deiner MSR!	
	So		