100 Km MSR - Fortgeschritten

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	Einfahren 15 min 4×8 Min K3 @ 85–90 % FTP, 55–60 rpm, P= 4 Min	85 - 90 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	75 Min @ 65–70 % FTP → Zone 2 (GA1)	65 - 70%
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Stabi oder optional 90 Min Grundlage	56 - 75 %
	So	150 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 02	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Einfahren 15 min 5×5 Min VO_2max 110 % FTP, P= 4 min	95 -110 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	20 Min locker einfahren 3 x 10 Min bei 88-93% der FTP-Erholung jeweils 3 min locker kurbeln 15 Min locker ausfahren	65 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 Min Grundlageneinheit oder Stabi	65 - 75 %
	So	160 Min Grundlageneinheit	60 - 70 %

Woche 03	Tag	Trainingseinheit Entlatungswoche	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Einfahren 15 min 2 Min 88-83% 2×6 Min @ 90 % FTP P= 4 Min locker kurbeln 10 Min locker fahren	90 - 95 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	60 Min Grundlageneinheit	60 - 70 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 Min Grundlageneinheit	60- 75 %
	So	180 Min Grundlageneinheit, darin 6 Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 Min locker kurbeln	60 - 75 %

Woche 04	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	10 Min einfahren 3×8 Min K3 @ 85–90 % FTP, 55–60 rpm P= 5 Min 10-20 Min locker fahren	56 - 65 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 Min GA1 mit 4×4 Min @ 105 % FTP P= 4 Min	65 - 105 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Stabi/Mobility	
	So	180 Min Grundlageneinheit, darin 6 Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 Min locker kurbeln	65 - 75 %

Woche 05	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Einfahren 15 Min 3 Min bei 100% FTP 5 Min locker 6×5 min VO_2max @ 115 % FTP, P= 4 min 10 Min locker fahren	60-115%
	Mi	25 Min regenerative Rolleneinheit	55-60 %
	Do	Stabi/Mobility	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 Min Grundlageneinheit, darin 6 Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	So	180 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 06	Tag	Trainingseinheit (Entlastungswoche)	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 4 x 2 Min intensiv 105-110 % P= 3 Min locker kurbeln 10 Min locker 3 x 6 Min zügig (76-88%) P= 4 Min locker 10 Min locker ausfahren	105-115 %
	Mi	90 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/Mobi	
	So	160 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 07	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 3 x 10 Min intensiv 95-105% P =5 min 10 Min locker	95 - 105 %
	Mi	90 Min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	100 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	So	230 Min Grundlageneinheit	60 - 70 %

Woche 08	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Ruhetag	
	Mi	10 Min einfahren 5 Min 95 – 100% 5 Min locker kurbeln 4x8 intensiv (102-106%) P= 4 Min locker kurbeln 10 Min ausfahren	102 - 106%
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 Min Grundlageneinheit, darin 3 x 8 Min bei 80 -85 % und rpm = 55-60	80 - 85 %
	So	215 Min Grundlageneinheit	65 - 70 %

Woche 09	Tag	Trainingseinheit (Entlastungswoche)	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 3 x 12 Min intensiv (95-105 %) P= 6 min locker kurbeln 15 Min ausfahren	90 - 95 %
	Mi	Ruhetag	
	Mi	60 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	15 Min einfahren 2 x 16 min intensiv (70-80%) geringe Kurbel Umdrehungen (55-60) P: 8 Min locker 20 Min locker ausfahren	83 - 88 %
	So	150 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 10	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Ruhetag	
	Mi	90 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Do	10 Min einfahren 5 Min (95 – 100%) 5 Min locker kurbeln 4x5 intensiv (108-115 %) P=4 min locker kurbeln 10 Min ausfahren	108-115 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Stabi/Mobi	90 - 95 %
	So	240 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	90 - 95 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 Min Grundlageneinheit, darin 6-8 kurze Antritte a 6-8 sec (3 Min Pause dazwischen)	65 - 75 %
	So	150 Min Grundlageneinheit, darin die letzte Stunde zügig (GA2)	75 - 85 %

Woche 12	Tag	Trainingseinheit	Intensität (FTP)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 Min einfahren 3 x 2 min intensiv 83-88 %) P= 60 sec locker 5 Min locker 3 x 2 Min intensiv (83-88 %) P= 60 sec locker 10 Min ausfahren	90 - 95 %
	Mi	60 Min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	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 Rundfahrt deines Lebens!** Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deiner MSR!	
	So		