



## TRAININGSPLAN TEIL 2

# FIT IN DIE NEUE RADSaison

Die ersten acht Wochen des RADtouren Fitnessplans liegen hinter Ihnen. Bleiben Sie aktiv, denn in den kommenden zwei Monaten wird das Training noch abwechslungsreicher und vielfältiger. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie außerdem, was sich in Ihrem Körper durch Training verändert und wie Sie am besten intensiver trainieren.

Text / Foto: Achim Schmidt

Wenn Sie die ersten Wochen erfolgreich hinter sich gebracht haben, werden Ihnen die kommenden Wochen viel einfacher vorkommen, denn Sie haben sich bereits an regelmäßiges Training gewöhnt und vergessen nur ganz selten eine Trainingseinheit.

Auch Ihr Körper und seine Organsysteme haben sich an die regelmäßigen Belastungen angepasst. Sogar mehr als das: die Belastungsanpassung führt zu einer Leistungssteigerung. Insbesondere Trainingsanfänger verspüren in den ersten Monaten eines regelmäßigen Trainings nahezu wöchentlich eine deutliche Verbesserung. Leider hält diese rasante Entwicklung nicht jahrelang an: so haben z. B. Radprofis ihre Fitness über Jahre soweit gesteigert, dass sie einen ungeheuren Aufwand betreiben müssen, nur um ihre Form zu halten.

Doch Ihr Ziel ist ein völlig anderes und bis in den Sommer hinein werden Sie garantiert immer fitter; wenn auch beim einen oder anderen durchsetzt von kleinen Zwischenfällen durch Krankheiten oder Trainingspausen.

### Super die Kompensation!

Die Anpassung an einen Trainingsreiz vollzieht sich nach dem Prinzip der Superkompensation. Nach einer Anstrengung sorgt der Körper durch eine spezielle Erholungsphase dafür, nachher mehr Leistung als vorher erbringen zu können. Reiht man die Trainingseinheiten im richtigen Abstand aneinander, so wird der Fitnesszuwachs erklärbar. Trainiert man jeden Tag, hat beruflichen Stress und Schlafmangel, kann sich die Fitness andererseits nicht verbessern.

### Großer, fettarmer Motor

Doch was passiert dabei im Körper? Wenn ein wenig ausdauertrainierter Mensch mit regelmäßigem Training beginnt, werden im Körper zahlreiche Veränderungsprozesse in Gang gesetzt. Neben äußerlich erkennbaren Anzeichen vollziehen sich im Körper zahlreiche weitere Anpassungsvorgänge, die nach außen hin unsichtbar bleiben: Ihre Herzarbeit und Ihre Atmung werden im Laufe des Trainings ökonomischer. Das bedeutet, die

Organe arbeiten mit einem geringeren Energieverbrauch. Erst nach Jahren wächst jedoch Ihr Herz, und ein sogenanntes „Sportlerherz“ bildet sich aus.

Die Stoffwechselaktivierung und der höhere Energieverbrauch durch die Bewegung führen in aller Regel auch zu einer Gewichtsabnahme und verbesserten Durchblutung. Fettpolster schwinden dahin und die darunter liegenden Muskeln zeigen sich. Auf diese Weise verändert sich Ihr Äußeres insgesamt – Sie sehen knackiger aus. Schaut man sich Ausdauersportprofis wie beispielsweise Radsportler an, fällt auf, wie stark sich bei ihnen die unter der Haut liegenden Muskeln abzeichnen.

Radprofis haben einen Körperfettanteil von vier bis sechs Prozent, während sehr viele Nichtsportler oder „Sofasportler“ weit über 25 Prozent aufweisen. Wiegen Sie in untrainiertem Zustand beispielsweise 80 kg, sind etwa 20 kg davon reines Fett, das Sie immer mit sich herumschleppen müssen. Es belastet Gelenke und Muskulatur.

Ebenso werden Rückenschmerzen gemindert, was Sie einer Kräftigung der Rumpf-



## BERECHNEN SIE IHR „GRÜNES HERZ“

**Intensitäts-Faktor: 0,65**

**Schritt 1:** Subtraktion der Ruhepulshfrequenz von der maximalen Herzfrequenz.

**Schritt 2:** Diesen Wert mit dem Intensitätsfaktor multiplizieren.

**Schritt 3:** Zu dem Ergebnis wird der Ruhepulswert wieder addiert.

### BEISPIEL:

Bei einem Ruhepuls von 50 Schlägen/min und einer max. Herzfrequenz von 200 Schlägen/min ergibt sich folgende Rechnung:

**Schritt 1:**  $200 - 50 = 150$

**Schritt 2:**  $150 \times 0,65 = 97$

**Schritt 3:**  $97 + 50 = 147$

Der errechnete Wert „147 Schläge/min“ ist in unserem Beispiel die Herzfrequenzobergrenze für den Intensitätsbereich „grünes Herz“.



## BERECHNEN SIE IHR „ORANGES HERZ“

**Intensitäts-Faktor: 0,65-0,75**

**Schritt 1:** Subtraktion der Ruhepulshfrequenz von der maximalen Herzfrequenz.

**Schritt 2:** Diesen Wert mit dem Intensitätsfaktor multiplizieren.

**Schritt 3:** Zu dem Ergebnis wird der Ruhepulswert wieder addiert.

### BEISPIEL:

Bei einem Ruhepuls von 50 Schlägen/min und einer max. Herzfrequenz von 200 Schlägen/min ergibt sich folgende Rechnung:

**Schritt 1:**  $200 - 50 = 150$

**Schritt 2:**  $150 \times 0,75 = 112$

**Schritt 3:**  $112 + 50 = 162$

Der errechnete Wert „162 Schläge/Min.“ ist in unserem Beispiel die Herzfrequenzobergrenze für den Trainingsbereich „oranges Herz“. Die Herzfrequenzuntergrenze ist „147 Schläge/min“, entsprechend dem Grenzwert des Trainingsbereichs „grünes Herz“.

muskulatur zu verdanken haben. Moderater Ausdauersport stimuliert außerdem das Immunsystem. Ihr Körper wird somit seltener von Erkältungswellen geschwächt und Sie fühlen sich wohler. Und letztlich wirken sich diese Veränderungen auch auf die Psyche aus, denn die regelmäßige Bewegung hilft Ihnen, Ihr seelisches Gleichgewicht zu wahren.

Wenn Sie sich neben Ihrer täglichen Arbeit die Zeit zu einem moderaten Ausdauertraining nehmen, kann Sie der zusätzliche Termin nicht „stressen“, sondern Ihre Laune wird sich spürbar bessern!

Aufgrund der höheren Leistungsfähigkeit ermüden Sie auch nicht so schnell. Sie sehen also: Alles in allem bringt der Ausdauersport viele Vorteile mit sich! Wenn Sie sich schon nach kurzer Zeit mit langjährigen Sportlern messen wollen, sollten Sie immer bedenken, dass durch das jahrelange Training deren Körper an hohe Belastungen angepasst ist. Haben Sie also ein wenig Geduld mit sich.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Während der letzten Wochen haben Sie bereits zwei Regenerationsmaßnahmen kennen gelernt. Das waren zum einen die Ruhetage nach ein, zwei oder drei Tagen Training und zum anderen die Ruhewoche am Ende des Trainingsplans. In diesen Tagen kann sich der Körper von den Belastungen gründlich erholen und sich somit auf neue Belastungen vorbereiten.

### SO REGENERIEREN SIE AM BESTEN

- ausreichende Ruhe (Schlaf)
- Stretching
- warmes Vollbad, Duschen
- Sauna
- aktive Erholung (Spaziergang)
- Entspannungstechniken
- gesunde vollwertige Ernährung

## Training „oranges Herz“

Damit Sie auch ein wenig intensiver trainieren können, bekommen Sie für die nächsten acht Wochen einen weiteren Trainingsbereich hinzu: das orange Herz. In diesem Bereich geht es immer noch um so genanntes aerobes Training, bei dem Fette und Kohlenhydrate mit Sauerstoff in Ihren Muskelzellen verbrannt werden. Allerdings ist hier der Anteil der Kohlenhydrate deutlich höher als derjenige der Fette. Ebenso ist der Gesamtkalorienverbrauch um einiges höher als beim „grünen Herz“. Ein „oranges“ Training ist vom Gefühl her so intensiv, dass man sich zwar noch unterhalten kann, aber nicht mehr mehrere Sätze am Stück problemlos sprechen kann. Auch werden Sie bei dieser höheren Intensität

stärker schwitzen. Bedenken Sie jedoch, dass der orange Trainingsbereich noch weit von einer maximalen Belastung entfernt ist. Der eine oder andere muss sich deshalb hier ein wenig bremsen.

Ist es besonders kalt, können Sie ruhig auf die orangen Intervalle verzichten und Ihre empfindlichen Atemwege schonen.

Die Faktoren zur Berechnung des orangen Trainingsbereichs sind 0,65 bis 0,75. Ein Mensch mit einem Maximalpuls von 200 und einem Ruhepuls von 50 hätte somit seinen orangen Trainingsbereich zwischen 147 und 162 Herzschlägen pro Minute. Wie Sie Ihren orangen Trainingsbereich genau berechnen, entnehmen Sie der Beispielsrechnung im blauen Kasten. Dort finden Sie auch noch einmal die Rechnung für den grünen Trainingsbereich.

## Würzen Sie Ihr Training!

Im Fitnesport kennt man verschiedene Trainingsmethoden: Entweder bewegen Sie sich gleichmäßig in einem Trainingsbereich (Dauertraining) oder aber Sie bauen bestimmte Tempopassagen (Intervalltraining) mit höherer Belastung in Ihr Training ein.

### DAUERTRAINING (DT)

Sie bleiben während des ganzen Trainings in einer Pulszone, zum Beispiel „grünes Herz“. Dabei passen Sie Ihr Tempo, ganz gleich, ob Sie laufen, walken oder Rad fahren, der Herzfrequenz an. Bergauf oder bei Gegenwind müssen Sie somit Ihr Tempo reduzieren, um nicht Ihren Pulsbereich zu verlassen.

### INTERVALLTRAINING (IT)

Hier wechseln Sie ab zwischen intensiven Intervallen und ruhigeren Erholungsabschnitten. Während eines Erholungsabschnittes trainieren Sie mit geringer Belastung weiter. So können Sie zum Beispiel während einer Radtour von 90 Minuten drei Intervalle von jeweils fünf Minuten im orangen Trainingsbereich einbauen. Am Anfang, Ende und dazwischen fahren Sie jeweils 20 Minuten locker im Trainingsbereich „grünes Herz“. Achten Sie besonders auf diese aktiven Pausen, sie sollten mindestens dreimal so lang sein wie das Intervall.



### BEISPIEL INTERVALLTRAINING

**Gesamtzeit:** 90 min, davon 75 min aktive Pause „grünes Herz“ und 3x 5 min Intervalle „oranges Herz“.

- 20 min aufwärmen
- 5 min Intervall, 15 min aktive Pause
- 5 min Intervall, 20 min aktive Pause
- 5 min Intervall, 20 min ausfahren

		KG	Schläge pro min	Schläge pro min	Schläge pro min
Name	Datum Trainingsbeginn	Gewicht	Ruhepuls	Obergrenze (grünes Herz)	Obergrenze (oranges Herz)

## ZIELGRUPPE: WOCHENENDTOUR

<b>PLAN</b>	Woche	9. Woche Zeitaufwand 110 min				10. Woche Zeitaufwand 120 min				11. Woche Zeitaufwand 130 min				12. Woche Zeitaufwand 60 min			
	Trainingseinheit	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2		
	Dauer/min	35	35	40		35	40	45		40	45	45		30	30		
	Sportart	<b>W</b>	<b>N</b>	<b>R</b>		<b>N</b>	<b>N</b>	<b>R</b>		<b>N</b>	<b>N</b>	<b>R</b>		<b>N</b>	<b>S</b>		
	Alternative	<b>S</b>	<b>W</b>	<b>N</b>		<b>S</b>	<b>W</b>			<b>W</b>	<b>S</b>			<b>S</b>			
	Intensität																
<b>TAGEBUCH</b>	Gewicht																
	Ruhepuls																
	Befinden (1-6)																
	Dauer/min																

## ZIELGRUPPE: RADURLAUB

<b>PLAN</b>	Woche	9. Woche Zeitaufwand 145 min				10. Woche Zeitaufwand 160 min				11. Woche Zeitaufwand 245 min				12. Woche Zeitaufwand 90 min			
	Trainingseinheit	1	2	3		1	2	3		1	2	3	4	1	2		
	Dauer/min	45	50	50		50	55	55		50	55	60	80	45	45		
	Sportart	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>N</b>		<b>N</b>	<b>N</b>	<b>R</b>		<b>N</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>R</b>	<b>N</b>	<b>S</b>		
	Alternative	<b>R</b>	<b>R</b>	<b>S</b>		<b>R</b>	<b>R</b>	<b>S</b>		<b>R</b>	<b>S</b>				<b>R</b>		
	Intensität																
<b>TAGEBUCH</b>	Gewicht																
	Ruhepuls																
	Befinden (1-6)																
	Dauer/min																

## ZIELGRUPPE: EUROPA-FERNREISE

<b>PLAN</b>	Woche	9. Woche Zeitaufwand 255 min				10. Woche Zeitaufwand 315 min				11. Woche Zeitaufwand 360 min				12. Woche Zeitaufwand 135 min			
	Trainingseinheit	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
	Dauer/min	45	60	60	90	45	60	90	120	60	90	90	120	45	45	45	
	Sportart	<b>N</b>	<b>L</b>	<b>R</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	<b>N</b>	<b>R</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>L</b>	
	Alternative	<b>L</b>	<b>N</b>			<b>N</b>	<b>S</b>				<b>S</b>			<b>N</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	
	Intensität																
<b>TAGEBUCH</b>	Gewicht																
	Ruhepuls																
	Befinden (1-6)																
	Dauer/min																

3 Intervalle à 5 min mit aktiven Pausen integrieren

**R** RADFAHREN/HOMETRAINER   **L** LAUFEN   **S** SCHWIMMEN   **N** NORDIC WALKING   **W** WALKING   INTERVALLTRAINING

		KG	Schläge pro min	Schläge pro min	Schläge pro min
Name	Datum Trainingsbeginn	Gewicht	Ruhepuls	Obergrenze (grünes Herz)	Obergrenze (oranges Herz)

## ZIELGRUPPE: WOCHENENDTOUR

<b>PLAN</b>	Woche	13. Woche Zeitaufwand 135 min				14. Woche Zeitaufwand 150 min				15. Woche Zeitaufwand 165 min				16. Woche Zeitaufwand 80 min			
	Trainingseinheit	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2		
	Dauer/min	40	45	50		45	50	55		60	45	60		40	40		
	Sportart	N	N	N		N	N	R		R	N	R		N	R		
	Alternative	S	R	R		S	R				S			W	S		
	Intensität																
<b>TAGEBUCH</b>	Gewicht																
	Ruhepuls																
	Befinden (1-6)																
	Dauer/min																

## ZIELGRUPPE: RADURLAUB

<b>PLAN</b>	Woche	13. Woche Zeitaufwand 225 min				14. Woche Zeitaufwand 255 min				15. Woche Zeitaufwand 270 min				16. Woche Zeitaufwand 135 min		
	Trainingseinheit	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
	Dauer/min	60	45	60	60	60	60	45	90	60	60	60	90	45	45	45
	Sportart	R	N	N	R	R	N	S	R	R	N	R	R	S	N	R
	Alternative	S	S	R			S	N			S			N	S	
	Intensität															
<b>TAGEBUCH</b>	Gewicht															
	Ruhepuls															
	Befinden (1-6)															
	Dauer/min															

2 Intervalle à 5 min mit aktiven Pausen integrieren

## ZIELGRUPPE: EUROPA-FERNREISE

<b>PLAN</b>	Woche	13. Woche Zeitaufwand 270 min				14. Woche Zeitaufwand 360 min				15. Woche Zeitaufwand 420 min				16. Woche Zeitaufwand 165 min		
	Trainingseinheit	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
	Dauer/min	60	60	60	90	60	60	120	120	60	60	120	180	45	60	60
	Sportart	S	N	R	R	N	L	R	R	R	R	R	R	S	N	R
	Alternative	N	R			S								N	L	
	Intensität															
<b>TAGEBUCH</b>	Gewicht															
	Ruhepuls															
	Befinden (1-6)															
	Dauer/min															

3 Intervalle à 5 min mit aktiven Pausen integrieren

R RADFAHREN/HOMETRAINER
 L LAUFEN
 S SCHWIMMEN
 N NORDIC WALKING
 W WALKING
   INTERVALLTRAINING