

# FAHR MIT! DER FRÜHLING NAHT



Vier abwechslungsreiche Trainingsmonate liegen nun hinter Ihnen und die Zeit der dicken Handschuhe und Ohrenwärmer geht langsam zu Ende. Nur noch wenige Wochen und Sie können wieder in kurzen Hosen radeln gehen. Mit unserem letzten Trainingsplan holen Sie sich den nötigen Feinschliff, damit Sie Ihr anvisiertes (Radreise-)Ziel locker in Angriff nehmen können. Lesen Sie außerdem, wie Sie Ihr Training im Anschluss an unsere Serie selbst in die Hand nehmen können.

Text/Fotos: Dr. Achim Schmidt

Mit den ersten Sonnenstrahlen und moderaten Temperaturen wird es Zeit, Ihr Rad beim Training stärker ins Spiel zu bringen. Folgen Sie dem Ruf Ihres Drahtesels und ersetzen Sie zunehmend Nordic Walking- und Lauf-Einheiten durch Radtouren. Im Trainingsplan sind nur noch gelegentliche Einheiten „zu Fuß“ verzeichnet. Achten Sie beim Radfahren darauf, dass Sie möglichst wenig Zeit verschwenden und effektiv trainieren. Untersuchungen an Freizeitradlern haben nämlich ergeben, dass etwa ein Viertel bis ein Drittel der Zeit einer Radtour nicht pedaliert wird. Während dieser Zeit sitzt man nur auf dem Sattel und hält die Beine still. Wer mehr aus seiner knappen Trainingszeit machen will, sollte demnach möglichst ohne Pausen mit einer Tretfrequenz von etwa 70 bis 80 Umdrehungen in der Minute pedalisieren. Kreislauf und Muskulatur werden so effizienter belastet.

## TRAINING „ROTES HERZ“

Bereits während der letzten acht Wochen haben die Zielgruppen „Radurlaub“ und

„Europa-Fernreise“ im Herzfrequenzbereich „oranges Herz“ trainiert. Im neuen Trainingsplan trainiert jetzt auch die Gruppe „Wochenendtour“ gelegentlich mit dem orangen Herz, und die Gruppe „Europa-Fernreise!“ nimmt sogar das „rote Herz“ mit noch höherer Intensität in ihr Training auf. Allerdings sollten Sie dafür absolut gesund sein und dies auch von Ihrem Arzt bestätigt bekommen. Diese intensiveren Trainingsbelastungen werden Ihnen helfen, während Ihres Radurlaubs steile Berge leichter zu bezwingen und sich von Tag zu Tag schneller zu regenerieren. Zur Berechnung des roten Herzens benutzen Sie den Intensitätsfaktor 0,75 bis 0,85.

Bei dieser Herzfrequenz arbeitet Ihr Stoffwechsel im so genannten Übergangsbereich zwischen aerober und anaerober Energiebereitstellung. Hier reicht der aufgenommene Sauerstoff nicht mehr aus, um den Zucker in Ihren Muskeln zu verbrennen. Deshalb wird der Zucker in den Zellen ohne Sauerstoff aufgespalten und es entsteht vermehrt Laktat. Dieses Laktat spüren Sie deutlich in Ihren Beinen. Die Folge: Sie müssen das Tempo reduzieren, egal ob Sie wollen oder nicht.

## BIKE-FIT-100

Häufigeres Radfahren und weniger Ganzkörpertraining bedeuten für Ihren Oberkörper „Ferien“. Damit Sie beim Radfahren erst gar keine Rückenschmerzen oder andere Haltungsbeschwerden bekommen, haben wir ein kurzes Fitnessstraining für Sie zusammengestellt. Bike-Fit-100 ist ein einfaches und vor allem leicht durchführbares Übungsprogramm, das aus genau 100 Wiederholungen besteht. Dabei werden fünf ausgewählte Übungen täglich jeweils zwanzigmal wiederholt. Der Zeitaufwand ist mit gerade mal fünf Minuten sehr niedrig, es lohnt sich also!

**Bauchmuskel-Crunches:** Sie liegen auf dem Rücken und die Beine sind angewinkelt in der Luft (rechter Winkel Hüfte, rechter Winkel Knie). Nun heben Sie den Kopf und die Schulterblätter langsam vom Boden, so hoch es geht. Dann werden die Schulterblätter wieder behutsam abgelegt (Kopf bleibt oben) und wieder angehoben (20 Wiederholungen).

**Liegestütze vorwärts:** Entweder auf den Füßen oder den Knien werden Liegestütze durchgeführt. Achtung, der Rücken ist dabei

## BERECHNEN SIE IHRE TRAININGSBEREICHE

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

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

**Schritt 3:** Zu dem Ergebnis wird der Ruhepulswert wieder addiert. Bei einem Ruhepuls von 50 Schlägen/min und einer max. Herzfrequenz von 200 Schlägen/min ergibt sich folgende Rechnung:



### „GRÜNES HERZ“

**Intensitäts-Faktor: 0,5 bis 0,65**

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

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

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

Der errechnete Wert „147 Schläge/min“ ist die Herzfrequenzobergrenze für den Trainingsbereich „grünes Herz“. Die Untergrenze sollte aus Effektivitätsgründen in unserem Fall nicht unter 125 Schläge/min liegen.



### „ORANGES HERZ“

**Intensitäts-Faktor: 0,65 bis 0,75**

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

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

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

Der errechnete Wert „162 Schläge/min“ ist die Herzfrequenzobergrenze für den Trainingsbereich „oranges Herz“. Die Herzfrequenzuntergrenze liegt bei 147 Schlägen in der Minute, was dem Grenzwert des Trainingsbereichs „grünes Herz“ entspricht.



### „ROTES HERZ“

**Intensitäts-Faktor: 0,75 bis 0,85**

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

**Schritt 2:**  $150 \times 0,85 = 128$

**Schritt 3:**  $128 + 50 = 178$

Der errechnete Wert „178 Schläge/min“ ist die Herzfrequenzobergrenze für den Trainingsbereich „rotes Herz“. Die Herzfrequenzuntergrenze ist „162 Schläge/min“, entsprechend dem Grenzwert des Trainingsbereichs „oranges Herz“.

ganz gerade und angespannt! Wie tief Sie mit der Nase in Richtung Boden gehen und die Ellenbogen beugen, bestimmt die Intensität (20 Wiederholungen).

**Klimmzüge:** Auf dem Bauch liegend heben Sie die gestreckten Arme und Beine nur ganz leicht vom Boden ab. Die Nasenspitze ist nur wenige Zentimeter vom Boden entfernt. Nun machen Sie mit den Armen sehr langsame Klimmzüge in der Luft (20 Wiederholungen).

**Liegestütze rückwärts:** Stützen Sie sich rückwärts mit beiden Händen auf der Sitzfläche eines Stuhls oder besser noch der Bettkante ab. Nun beugen und strecken Sie die Ellenbogen. Die Fußposition bestimmt die Belastung: Sind die Beine gestreckt und die Füße weit weg, ist die Belastung hoch. Sind die Beine gebeugt, ist die Belastung moderat (20 Wiederholungen).

**Überkreuzstrecker:** Auf allen Vieren bei waagrechttem Rücken werden abwechselnd überkreuz Arm und Bein gleichzeitig langsam nur bis zur Waagerechten gestreckt und fünf Sekunden dort gehalten. Danach sind das andere Bein und der gegenüberliegende Arm dran (20 Wiederholungen).

## SO GEHT'S WEITER!

Nach 16 Wochen ist unser Trainingsplan zu Ende und es wird Zeit, dass Sie sich selbst Gedanken über Ihr Training machen. Das ist gar nicht so schwer, denn Sie brauchen nur die folgenden vier Schritte abzuarbeiten und gelangen mit ein wenig Kreativität zu Ihrem ganz individuellen Trainingsplan, der Ihnen hilft, Ihre erlangte Fitness zu halten. Am besten, Sie laden sich unseren RADtouren-Trainingsplan von unserer Internetseite [www.radtouren-magazin.com](http://www.radtouren-magazin.com) herunter und drucken sich das Formular aus.

### 1. Selbsteinschätzung/ Zeitplanung:

Schätzen Sie Ihren Fitnesszustand nach dem bisherigen RADtouren-Training noch einmal ehrlich ein und ordnen Sie sich erneut einer unserer Zielgruppen (Wochenendtour, Radurlaub oder Europa-Fernreise) zu. Überlegen Sie sich nun, an welchen Wochentagen Sie genügend Zeit für Ihr Training freimachen können. Diese Zeitfenster sollten Sie konsequent nutzen. Die längeren Trainingseinheiten legen Sie sich am besten auf das Wochenende.

### 2. Planung 1. Woche:

Beginnen Sie mit der ersten Woche und tragen Sie Ihre Trainingseinheiten ein! Dazu gehen Sie nach folgenden Regeln vor:

- Die Zielgruppen „Wochenendtour“ und „Radurlaub“ starten mit drei Einheiten pro Woche, die Zielgruppe „Europa-Fernreise“ beginnt mit vier Einheiten.
- Eine Trainingseinheit sollte je nach Zielgruppe etwa 40, 60 oder 80 Minuten lang sein. Diese

Zeiten gelten für das Radfahren. Versuchen Sie einmal pro Woche eine andere Sportart (Walking, Nordic Walking, Inline Skating, Laufen, Schwimmen) in Ihren Trainingsplan zu integrieren. Hierbei verkürzen Sie die Dauer um 15 Min.

- Trainieren Sie nicht an drei aufeinander folgenden Tagen!
- Machen Sie, wenn möglich, einen Tag Pause nach einem Training.
- Orientieren Sie sich ruhig an den bisherigen Trainingsplänen.

### 3. Planung 2. bis 4. Woche:

Nun planen Sie die nächsten drei Wochen.

- Steigern Sie Ihre wöchentliche Trainingsdauer über drei Wochen je Woche um 10 Minuten.
- In der vierten Woche reduzieren Sie die Trainingsdauer unter das Niveau der 1. Woche bei nur zwei Trainingseinheiten. Sie haben gewissermaßen eine Erholungswoche.

### 4. Planung 2. bis 4. Monat:

Planen Sie jeden folgenden Monat erst in der letzten oder vorletzten Woche des Monats zuvor. Gehen Sie bei der Planung der nächsten Monate genauso vor, wie bei der Planung des 1. Monats. Beginnen Sie wieder bei Schritt 2. Beachten Sie folgende zusätzliche Regeln:

- Beginnen Sie den 2. Monat (5. Woche) mit dem Trainingsumfang Ihrer 3. Woche.
- Steigern Sie ab der 6. Woche Ihre Trainingsdauer je Woche um 5 Minuten, bis Sie eine maximale Dauer von 75, 90 bzw. 120 Minuten erreicht haben. Sollten Ihnen diese Werte bereits zu viel sein, dann steigern Sie nicht mehr weiter.
- In der jeweils vierten Woche legen Sie wieder eine Erholungswoche ein (siehe Schritt 3).
- Die Zielgruppe „Europa-Fernreise“ kann ab der 6. Woche eine fünfte Trainingseinheit pro Woche einplanen; die Zielgruppe „Radurlaub“ ab der 10. Woche eine vierte Trainingseinheit.

## NACH VIER MONATEN?

Der ständige Wechsel der Trainingsdauer ist wichtig, damit sich Ihr Körper nicht an die monotonen Belastungen gewöhnt und Ihr Fitnessniveau wieder sinkt. Der Körper braucht Zeiten der Ruhe und Zeiten vermehrter Belastung. Auch nach den weiteren Monaten sollten Sie Ihr Training keinesfalls wieder aufgeben, sondern am Ball bleiben. Planen Sie Ihre Fitness weiterhin durch. Da Sie jetzt bereits ein ordentliches Fitnessniveau erreicht und verschiedenste Trainingswochen erlebt haben, können Sie für sich das optimale Trainingsmaß selbst ermitteln. Sie sollten jedoch mindestens dreimal pro Woche für wenigstens 40 Minuten aktiv sein. Viel Spaß wünscht Ihnen Dr. Achim Schmidt und das RADtouren-Team!

Name:  Datum Trainingsbeginn:  Gewicht:  KG Ruhepuls:  Schläge pro min

Obergrenze (grünes Herz):  Schläge pro min Obergrenze (oranges Herz):  Schläge pro min

Obergrenze (oranges Herz):  Schläge pro min

## ZIELGRUPPE: WOCHENENDTOUR

PLAN	Woche	17. Woche Zeitaufwand 150 min				18. Woche Zeitaufwand 165 min				19. Woche Zeitaufwand 180 min				20. Woche Zeitaufwand 90 min			
	Trainingseinheit	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2		
	Dauer/min	45	45	60		45	60	60		60	60	60		45	45		
	Sportart	R	N	R		R	N	R		R	N	R		N	R		
	Alternative		W	N			W				S			S			
	Intensität	♥	♥	♥		♥	♥	♥		♥	♥	♥		♥	♥		
TAGEBUCH	Gewicht																
	Ruhepuls																
	Befinden (1-6)																
	Dauer/min																

## ZIELGRUPPE: RADURLAUB

PLAN	Woche	17. Woche Zeitaufwand 225 min				18. Woche Zeitaufwand 270 min				19. Woche Zeitaufwand 285 min				20. Woche Zeitaufwand 90 min			
	Trainingseinheit	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
	Dauer/min	45	60	60	60	60	60	60	90	60	60	75	90	45	45		
	Sportart	R	N	R	R	R	N	R	R	R	R	R	R	N	R		
	Alternative		R	S			R	S									
	Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥		
TAGEBUCH	Gewicht																
	Ruhepuls																
	Befinden (1-6)																
	Dauer/min																

♥♥ 2 Intervalle à 5 min, siehe Beispiel Heft 1/05

## ZIELGRUPPE: EUROPA-FERNREISE

PLAN	Woche	17. Woche Zeitaufwand 300 min				18. Woche Zeitaufwand 330 min				19. Woche Zeitaufwand 330 min				20. Woche Zeitaufwand 135 min		
	Trainingseinheit	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
	Dauer/min	60	60	90	90	60	60	90	120	60	90	60	120	45	45	45
	Sportart	R	L	R	R	R	N	R	R	R	N	R	R	R	R	L
	Alternative		N				S				S				S	R
	Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
TAGEBUCH	Gewicht															
	Ruhepuls															
	Befinden (1-6)															
	Dauer/min															

♥♥ 2 Intervalle à 5 min, siehe Beispiel Heft 1/05

♥♥ 2 Intervalle à 4 min, siehe Beispiel Heft 1/05

Name

Datum Trainingsbeginn

KG

Gewicht

Schläge pro min

Ruhepuls

Obergrenze (grünes Herz)

Obergrenze (oranges Herz)

Obergrenze (oranges Herz)

## ZIELGRUPPE: WOCHENENDTOUR

PLAN	Woche	21. Woche Zeitaufwand 185 min				22. Woche Zeitaufwand 195 min				23. Woche Zeitaufwand 210 min				24. Woche Zeitaufwand 90 min			
	Trainingseinheit	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2		
	Dauer/min	50	60	75		60	60	75		60	60	90		45	45		
	Sportart	R	N	R		R	N	R		R	N	R		R	R		
	Alternative		R				R				R				S		
	Intensität	♥	♥♥	♥		♥	♥♥	♥		♥	♥♥	♥		♥	♥		
TAGEBUCH	Gewicht																
	Ruhepuls																
	Befinden (1-6)																
	Dauer/min																

## ZIELGRUPPE: RADURLAUB

PLAN	Woche	21. Woche Zeitaufwand 240 min				22. Woche Zeitaufwand 285 min				23. Woche Zeitaufwand 315 min				24. Woche Zeitaufwand 135 min		
	Trainingseinheit	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
	Dauer/min	60	60	60	60	60	60	75	90	60	60	75	120	45	45	45
	Sportart	R	R	N	R	R	R	S	R	R	R	R	R	S	N	R
	Alternative			R				N						N	S	
	Intensität	♥	♥	♥♥	♥	♥♥	♥	♥♥	♥	♥	♥	♥♥	♥	♥	♥	♥
TAGEBUCH	Gewicht															
	Ruhepuls															
	Befinden (1-6)															
	Dauer/min															

♥♥ 2 Intervalle à 5 min, siehe Beispiel Heft 1/05

## ZIELGRUPPE: EUROPA-FERNREISE

PLAN	Woche	21. Woche Zeitaufwand 270 min				22. Woche Zeitaufwand 330 min				23. Woche Zeitaufwand 420 min				24. Woche Zeitaufwand 135 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	90	120	90	60	90	180	45	45	45
	Sportart	R	R	R	R	R	L	R	R	R	R	R	R	R	N	R
	Alternative						N								L	
	Intensität	♥	♥	♥♥	♥♥	♥	♥♥	♥♥	♥	♥	♥♥	♥♥	♥	♥	♥	♥
TAGEBUCH	Gewicht															
	Ruhepuls															
	Befinden (1-6)															
	Dauer/min															

♥♥ 2 Intervalle à 5 min, siehe Beispiel Heft 1/05

♥♥ 2 Intervalle à 4 min, siehe Beispiel Heft 1/05

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