

# **BRÜGELMANN**



## **IHR PERSÖNLICHER WOCHENTRAININGSPLAN**

- DIE CAPPUCHINO TOUR
- DIE MITTLERE TRANSALP TOUR
- DIE HERAUSFORDERNDE TRANSALP TOUR

## **INHALTSVERZEICHNIS**

CAPPUCHINO TRANSALP TOUR	Seite 3
MITTLERER TRANSALP TOUR	Seite 4
SCHWERERE TRANSALP TOUR	Seite 5
BEGRIFFSERLÄUTERUNG	Seite 6
IMPRESSUM	Seite 7

**CAPPUCHINO TRANSALP TOUR**

<b>MONTAG</b>	RUHETAG	
<b>DIENSTAG</b>	Bergtraining 12 min (3x4) <b>Trainingsdauer:</b> 01:00:00 <b>Terrain:</b> wellig-bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 3x4 min Bergtraining im GA2</li><li>▪ Pause zw. Belastungen 3 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>MITTWOCH</b>	RUHETAG	
<b>DONNERSTAG</b>	Frequenztraining 2x5 min (110) <b>Trainingsdauer:</b> 01:00:00 <b>Terrain:</b> flach <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> leicht	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 2x5 min Frequenztraining mit 110 U/min</li><li>▪ Pause zw. Frequenztraining 2 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>FREITAG</b>	RUHETAG	
<b>SAMSTAG</b>	Bergtraining 30 min (5x6) <b>Trainingsdauer:</b> 02:00:00 <b>Terrain:</b> bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 3x6 Sek. Sprint mit 2 min Pause dazwischen</li><li>▪ 5x6 min Bergtraining im GA2</li><li>▪ Pause zwischen Belastungen 4 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>SONNTAG</b>	Ausdauer wellig-bergig <b>Trainingsdauer:</b> 03:00:00 <b>Terrain:</b> wellig-bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausdauer Training in welligem-bergigen Terrain</li><li>▪ im Flachen im GA1</li><li>▪ Trittfrequenz von 90-110 U/min</li><li>▪ in Anstiegen im GA2</li><li>▪ Trittfrequenz von 70-90 U/min</li></ul>

**MITTLERE TRANSALP TOUR**

<b>MONTAG</b>	RUHETAG	
<b>DIENSTAG</b>	Bergtraining 20 min (2 Einheiten à 10 min) <b>Trainingsdauer:</b> 2h <b>Terrain:</b> bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 3x 6 Sek. Sprint mit 2 min Pause dazwischen</li><li>▪ 2x10 min Bergtraining im GA2</li><li>▪ Pause zwischen Belastungen 5 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>MITTWOCH</b>	Frequenztraining (110 U/min) (5 Einheiten à 5 min) <b>Trainingsdauer:</b> 2h <b>Terrain:</b> flach <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> leicht	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 5x5 min Frequenztraining mit 110 U/min</li><li>▪ Pause zw. Frequenztraining 2 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>DONNERSTAG</b>	RUHETAG	
<b>FREITAG</b>	RUHETAG	
<b>SAMSTAG</b>	Bergtraining 30 min (3 Einheiten à 10 min) <b>Trainingsdauer:</b> 2h <b>Terrain:</b> bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 3x6 Sek. Sprint mit 2 min Pause dazwischen</li><li>▪ 3x10 min Bergtraining im GA2</li><li>▪ Pause zwischen Belastungen 5 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>SONNTAG</b>	Ausdauer wellig-bergig <b>Trainingsdauer:</b> 3h <b>Terrain:</b> wellig-bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausdauer Training in welligem-bergigen Terrain</li><li>▪ im Flachen im GA1<ul style="list-style-type: none"><li>- Trittfrequenz von 90-110 U/min</li></ul></li><li>▪ in Anstiegen im GA2<ul style="list-style-type: none"><li>- Trittfrequenz von 70-90 U/min</li></ul></li></ul>

**SCHWERE TRANSALP TOUR**

<b>MONTAG</b>	RUHETAG	
<b>DIENSTAG</b>	Bergtraining 30 min (2 Einheiten à 15 min) <b>Trainingsdauer:</b> 2h <b>Terrain:</b> bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 3x 6 Sek. Sprint mit 2 min Pause dazwischen</li><li>▪ 2x15 min Bergtraining im GA2</li><li>▪ Pause zwischen Belastungen 10 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>MITTWOCH</b>	Frequenztraining (110 U/min) (3 Einheiten à 10 min) <b>Trainingsdauer:</b> 2h <b>Terrain:</b> flach <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> leicht	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 3x10 min Frequenztraining mit 110 U/min</li><li>▪ Pause zw. Frequenztraining 5 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>DONNERSTAG</b>	RUHETAG	
<b>FREITAG</b>	Bergtraining 45 min (3 Einheiten à 15 min) <b>Trainingsdauer:</b> 2 ½ h <b>Terrain:</b> bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 20 min Warmfahren im GA1</li><li>▪ 3x6 Sek. Sprint mit 2 min Pause dazwischen</li><li>▪ 3x15 min Bergtraining im GA2</li><li>▪ Pause zwischen Belastungen 10 min im GA1</li><li>▪ Restprogramm GA1</li></ul>
<b>SAMSTAG</b>	Ausdauer wellig-bergig <b>Trainingsdauer:</b> 3h <b>Terrain:</b> wellig-bergig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausdauer Training in welligem-bergigen Terrain</li><li>▪ im Flachen im GA1<ul style="list-style-type: none"><li>- Trittfrequenz von 90-110 U/min</li></ul></li><li>▪ in Anstiegen im GA2<ul style="list-style-type: none"><li>- Trittfrequenz von 70-90 U/min</li></ul></li></ul>
<b>SONNTAG</b>	Ausdauer flach-wellig <b>Trainingsdauer:</b> 4h <b>Terrain:</b> flach-wellig <b>Equipment:</b> Rennrad <b>Intensität:</b> mittel	<b>Beschreibung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ausdauer Training in flach-welligem Terrain</li><li>▪ im Flachen im GA1<ul style="list-style-type: none"><li>- Trittfrequenz von 90-110 U/min</li></ul></li><li>▪ in Anstiegen im GA2<ul style="list-style-type: none"><li>- Trittfrequenz von 70-90 U/min</li></ul></li></ul>

## BEGRIFFSERKLÄRUNG

### Trainingssteuerung über fünf Intensitätsbereiche

#### Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche:

Zur Bestimmung Ihrer Trainingsbereiche empfehlen wir Ihnen einen Laktattest, damit treffen Sie Ihre Intensitätszonen optimal und erhöhen damit den Trainingsoutput.

Achtung: Trainingsbereiche verändern sich im Saisonverlauf, bitte passen Sie diese regelmäßig, etwa alle drei Monate, an. Eine Unter- bzw. Überforderung im Training könnte sonst der Fall sein.

#### Kompensationsbereich (KB)

Regeneratives Training und „morning ride“

Ziel: Unterstützung der Regenerationsprozesse und Nüchtern Training.

Durchführung: Dies ist der Trainingsbereich mit der niedrigsten Intensitätsstufe. Er läuft im unteren Bereich des Fettstoffwechsels ab. Die Dauer des KB-Trainings reicht von 30–90 Minuten, gefahren wird mit einer Trittfrequenz von 90–110 Umdrehungen pro Minute in flachem Terrain oder der Rolle.

#### Grundlagentraining 1 (GA1)

Ausdauer- Training

Ziel: Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer, Verbesserung der aeroben Kapazität.

Durchführung: Das Training findet durch Einbeziehung des Fettstoffwechsels mit einem geringen Anteil des Kohlenhydratstoffwechsels statt. Die Intensität liegt im unteren bis mittleren Bereich. Das Ausdauer-Training wird durch hohe Umfänge von ein bis vier Stunden und einer Trittfrequenz von 90–110 Umdrehungen pro Minute gekennzeichnet. Das Ausdauer-Training wird meist in flachem oder leicht welligem Terrain durchgeführt, da hier die Steuerung der geringen Intensität besser möglich ist.

#### Grundlagentraining 2 (GA2):

Ausdauer Training und Bergtraining

Ziel: Entwicklung der intensiven Ausdauer, Verbesserung der aeroben Kapazität.

- Kompensationsbereich: KB
- Entwicklungsbereich: EB
- Grundlagenausdauer 1: GA1
- Spitzenbereich: SB
- Grundlagenausdauer 2: GA2

Durchführung: Das Training findet durch Einbeziehung des Fettstoffwechsels mit einem zunehmenden Anteil des Kohlenhydratstoffwechsels statt. Die Intensität liegt im mittleren bis oberen Bereich. Die Dauer des Trainings im GA2-Bereich erstreckt sich zwischen 15 und 90 Minuten und wird oftmals in das GA1- Ausdauer- Training mit eingebunden. Die Trittfrequenz liegt dabei zwischen 70 und 90 Umdrehungen pro Minute, das Höhenprofil sollte wellig bis bergig sein.

In der Praxis zeigt sich, dass beim Ausdauertraining im Flachen im GA1-Bereich gefahren und im Anstieg mit steigender Intensität der GA2-Bereich hinzugezogen wird.

#### Entwicklungsbereich (EB)

Tempo-Training

Ziel: Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer.

Durchführung: Das Tempo-Training kann frequenzorientiert (Trittfrequenz 95–120 U/min) oder kraftorientiert (Trittfrequenz 60–80 U/min) durchgeführt werden. Die Intensität liegt an der anaeroben Schwelle und spiegelt die durchschnittliche Wettkampfleistung wider. Diese Trainingsform wird meist an einem Anstieg durchgeführt. Das Tempo-Training wird in Intervallform trainiert.

#### Spitzenbereich (SB)

Intensives-Training und HIT

Ziel: Ausprägung der wettkampfspezifischen Ausdauer, Gewöhnung an maximale Belastungen, Verbesserung der Laktatpufferkapazität als auch dem Auf- und Abbau von Laktat.

Durchführung: Das intensive-Training ist eine Form des Intervalltrainings mit maximaler Belastung und kann im Flachen oder am Berg durchgeführt werden. Diese Trainingsform ist gekennzeichnet durch sehr kurze, aber hochintensive Intervalle, auch bekannt unter der Bezeichnung »hochintensives Training« (HIT).

## IMPRESSUM

internetstores GmbH  
Friedrichstraße 6  
D - 70174 Stuttgart

**Telefon:** 0711 400 424 11  
**Fax:** 0711 933 055 00

**E-Mail:** [service@bruegelmann.de](mailto:service@bruegelmann.de)  
**Web:** [www.internetstores.de](http://www.internetstores.de)

Amtsgericht Stuttgart  
HRB 741359  
USt.ID.Nr: DE232081518

**Geschäftsführer:**  
Hans Dohrmann (CEO), Bernd Humke (CFO)

**Datenschutzbeauftragte:**  
Maren Frey