

Wintertraining 12 Wochen (Herzfrequenz)

4 Trainingseinheiten pro Woche

TRAININGSPÄN



HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Alan Smeets Training übernimmt keine Garantie für individuelle Trainingsergebnisse. Obwohl sich dieses Trainingsprogramm für viele andere bewährt hat, ist es möglicherweise nicht für Sie geeignet. Konsultieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm anfangen. Körperliche Ertüchtigung ist mit Risiken verbunden und kann letztlich zu Körpverletzungen und möglicherweise sogar zum Tod führen. Durch die Nutzung dieses Trainingsprogramms entbinden Sie Alan Smeets Training von jeglicher Haftung. Führen Sie das Training nur in einer sicheren Umgebung durch. Für dieses Trainingsprogramm gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen von Alan Smeets Training.

<https://www.alansmeets.de/allgemein/allgemeine-geschaeftsbedingungen>

©Alan Smeets Training

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln vervielfältigt oder verwendet werden. Jegliche unerlaubte Verbreitung, elektronisch oder gedruckt, ist verboten.

Website: <http://www.alansmeets.de>

E-mail: info@alansmeets.nl

Einleitung

Egal, ob Sie für einen gesunden Lebensstil trainieren, eine Tour oder einen Granfondo anstreben, sich für die wöchentliche Gruppenfahrt mit Freunden in Form bringen oder an Wettkämpfen teilnehmen möchten - erfolgreiches Training erfordert Motivation, Disziplin und das richtige Trainingsprogramm.

Wenn Sie auf einer guten Grundlage arbeiten, bauen Sie eine Infrastruktur von Blutgefäßen und Energiefabriken in Ihren Muskeln auf, die es Ihnen ermöglicht, bei höheren Intensitäten leichter Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu transportieren und die Energie leichter umzusetzen. Die Kombination aus Krafttraining auf dem Rad, intensiveren Impulsen und ruhigem Training sorgt dafür, dass Sie gut durch die Winterzeit kommen.

Ich möchte meine jahrelange Erfahrung als Bewegungswissenschaftler und als Sportler gerne mit Ihnen teilen. Ich möchte Ihnen helfen, das Beste aus Ihrer Trainingserfahrung zu machen. Auch wenn Ihre Trainingszeit begrenzt ist, können Sie das Beste aus Ihrem Training herausholen, wenn Sie strukturiert trainieren. Wenn der Körper die richtigen Trainingsimpulse erhält, finden in Ihrem Körper alle möglichen Veränderungen statt, die Ihnen helfen, Ihre Leistung zu verbessern.

Viel Glück und viel Spaß beim Training!

Alan Smeets

Ziele

Ziel dieses Trainingsprogramms ist es, eine gute Grundkondition während des Winters aufzubauen. Wenn die Grundkondition gut ist, können Sie später in der Saison die schwereren Fahrten leichter absolvieren und so mehr Fortschritte machen. Die Übungen zur Kernstabilität können Ihnen helfen, Verletzungen vorzubeugen und die von Ihnen aufgebrachte Kraft effizienter auf die Pedale zu übertragen.

Informationen zum Trainingsprogramm

Woche	Periode	Stunden pro Woche	Kernstabilität
1-3	Basisperiode 1	6:25-6:45 Stunden	1 Stunde
4	Erholungswoche	5:30 Stunden	0.5 Stunden
5-7	Basisperiode 2	7:15-7:45 Stunden	1 Stunde
8	Erholungswoche	5:30 Stunden	0.5 Stunden
9-11	Basisperiode 3	8:05-8:15 Stunden	1 Stunde
12	Erholungswoche	5:30 Stunden	0.5 Stunden

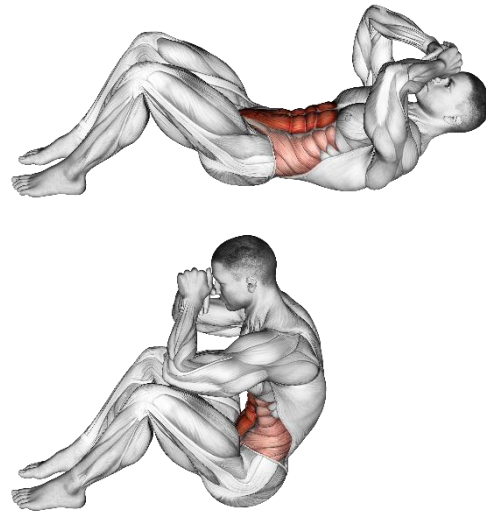
Tag	Training
Montag	Ruhe Tag
Dienstag	Training 1:30 Stunden
Mittwoch	Kernstabilität
Donnerstag	Indoor-Training 0:40-1:15 Stunden
Freitag	Kernstabilität
Samstag	Training 1:30-2:00 Stunden
Sonntag	Training 2:45-3:30 Stunden

In diesem Trainingsprogramm verwende ich strukturierte Workouts, d. h. Sie können die Workouts auf Ihren Fahrradcomputer oder Ihren Indoor-Trainer herunterladen, damit er die richtige Zeit und die richtigen Zonen anzeigt. Dazu benötigen Sie einen Fahrradcomputer oder einen Indoor-Trainer, der diese Funktion unterstützt. Wenn Ihr Fahrradcomputer oder Ihr Indoor-Trainer diese Funktionen nicht unterstützt, können Sie die Trainingseinheiten trotzdem durchführen, aber Sie können die strukturierten Trainingseinheiten nicht verwenden.

Dieses Trainingsprogramm besteht aus drei Basisperioden von jeweils drei Wochen, die mit einer Erholungswoche abgeschlossen werden. In diesen Zeiträumen wird das Volumen langsam aufgebaut. Während des gesamten Trainingsprogramms ist ein Krafttraining auf dem Indoor-Trainer vorgesehen. Dabei handelt es sich um ein Fahrradtraining mit einer geringeren Trittfrequenz und einer etwas höheren Intensität. Auch Sprinttraining steht auf dem Programm, und ab der zweiten Basisperiode ist alle zwei Wochen ein Training mit intensiveren Schwellenblöcken vorgesehen.

Kernstabilität

Dieses Trainingsprogramm umfasst auch Übungen zur Kernstabilität, die Sie zu Hause durchführen können. Alles, was Sie brauchen, ist eine Matte oder eine weiche Unterlage. Sie können diese Übungen zweimal pro Woche für etwa eine halbe Stunde durchführen. Sie verbessern Ihre Flexibilität und Rumpfstabilität, was Ihnen hilft, Verletzungen vorzubeugen und effizienter Rad zu fahren.



Niveau

Dieser Trainingsplan ist für mäßig trainierte Radfahrer geeignet, da das Volumen pro Woche etwas höher ist. Auch fortgeschrittene Radfahrer, die weniger Zeit zur Verfügung haben, profitieren von diesem Plan.

Benötigte Ausrüstung

- Herzfrequenz-Monitor
- Indoor-Trainer

Der Widerstand des Indoor-Trainers muss einstellbar sein; ein Hometrainer oder ein Spinning-Rad ist ebenfalls ausreichend.

- Matte für Übungen zur Rumpfstabilität

Dieses Trainingsprogramm enthält

- Trainingsplan für 12 Wochen mit Herzfrequenzmessung
- Kernstabilitätsplan für 3 Perioden
- Ein ausführliches Dokument, das das Trainingsprogramm erläutert
u.a. Was zu tun, wenn man ein Training verschieben möchte und einige Tipps zur Ernährung
- Die Möglichkeit, Fragen per E-Mail zu stellen
Bitte beachten Sie! Dies ist kein persönliches Coaching