# Trainingsserie R2C2

8 Wochen + danach Teilnahme an Rennen

1h pro Woche

Verschiedene Trainingselemente sorgen für Abwechslung, Intensitäten werden progressiv gesteigert, nach 8 Wochen können frei wählbare Rennen mit einer Belastungszeit von ca. einer Stunde gefahren werden

Jede Einheit legt den Fokus auf eine der folgenden Bereiche:

* Aerobe Power
* Kraft Ausdauer
* Sweetspot
* Laktattoleranz (Over-Under)
* Vo2Max
* Verbindung VO2max und Tempohärte
* Max Intervalle (30/30)
* Pyramide
* Race

Für ein gutes Training wäre es wichtig, dass die Athleten ihre Schwellenleistung kennen, da die Einheiten in Prozent anhand der FTP (Functional Threshold Power) angegeben sind.   
  
Um seine Schwellenleistung zu bestimmen, kann man ganz einfach einen 20min all-out Test fahren oder Ramp Test bei Zwift.  
Eine Diagnostik ist aber viel genauer.

Hier weitere Infos:

<https://www.radlabor.de/leistungsdiagnostik/>

### Woche 1 Aerobe Power

1. Warm Up
   1. 2:30 @ 50 % of FTP
   2. 2:30 @ 60 % of FTP
   3. 2:30 @ 70 % of FTP
   4. 2:30 @ 80 % of FTP
2. Repeat 2 times
   1. 1:30 @ 65 % of FTP
   2. 1:30 @ 85 % of FTP
3. Recovery

2:00 @ 60 % of FTP

1. Repeat 2 times
   1. 1:00 @ 95% of FTP
   2. 1:00 @ 115% of FTP
   3. 1:00 @ 60% of FTP
2. Repeat 2 times
   1. Schwelle  
      5:00 @ 95 % of FTP
   2. Erholung  
      1:30 @ 60 % of FTP
3. Active

8:00 @ 100% of FTP

1. Cool Down

5:00 @ 75% FTP

5:00 @ 65% FTP

5:00 @ 55% FTP

Ziel:   
Lange Intervalle helfen die FTP und Tempohärte zu verbessern, mit kurzen lohnenden Pausen.

### Woche 2 Low Cadence Intervalle/ Kraft Ausdauer:

1. Ramp up in 4 steps normale TF
   1. 2:30 @ 55-65 % of FTP
   2. 2:30 @ 65-75 % of FTP
   3. 2:30 @ 75-85 % of FTP
   4. 2:30 @ 85-95 % of FTP
2. Recovery  
   5 min @ 55 % of FTP normale TF
3. Repeat 4 times
   1. Hard  
      5 min @ 90 % of FTP  
      60 rpm TF
   2. Easy  
      5 min @ 60 % of FTP
4. Cool Down  
   5 min @ 55 % of FTP

Ziel:

eine Rekrutierung der TypII Fasern (schnell zuckende Muskelfaser) bei gleichzeitig aerob betontem Stoffwechselprofil.   
(die schnelleren Fasern sind normalerweise für kurze harte Intensitäten zuständig, da diese nun aber mehrfach hintereinander aktiviert werden müssen, um das hohe Drehmoment (durch die geringe Trittfrequenz) zu halten, werden diese Fasern etwas ausdauernder.   
Zusätzlich schult es den Tritt und das Zusammenspiel der Muskeln.

Bei der Einheit unbedingt auf warme Gelenke achten und in den Intervallen die geringe Trittfrequenz (50-60) beibehalten

### Woche 3: 3 x 10 Minuten Sweet Spot

1. Warm Up
   1. 2:00 @ 50 % of FTP
   2. 2:00 @ 60 % of FTP
   3. 2:00 @ 70 % of FTP
   4. 2:00 @ 80 % of FTP
2. Repeat 2 times Ramp
   1. 1:00 @ 75 % of FTP
   2. 1:00 @ 85 % of FTP
   3. 1:00 @ 95 % of FTP
   4. 1:00 @ 50 % of FTP
3. Repeat 3 times
   1. Schwelle  
      10 min @ 97 % of FTP
   2. Erholung  
      5 min @ 60 % of FTP
4. Cool Down  
   5 min @ 55 % of FTP

Ziel:

Steigerung der FTP. Erhöhung der Mitochondrien Zahl und somit Verbesserung der Energiebereitstellung.

### Woche 4: Laktattoleranz // Over – Under Prinzip

1. Ramp up in 4 steps
   1. 2:00 @ 60 % of FTP
   2. 2:00 @ 70 % of FTP
   3. 2:00 @ 80 % of FTP
   4. 2:00 @ 90 % of FTP
2. Active  
   5 min @ 60 % of FTP
3. Repeat 5 times
   1. Over  
      30 sec @ 130 % of FTP
   2. Under  
      3 min @ 90 % of FTP
4. Recovery  
   5 min @ 60 % of FTP
5. Repeat 5 times
   1. Over  
      30 sec @ 130 % of FTP
   2. Under  
      2 min @ 90 % of FTP
6. Cool Down  
   5 min @ 60 % of FTP

Ziel:

Durch die 30sek über der Schwelle wird etwas Laktat gebildet, danach soll man knapp unter der Schwelle fahren, um die Laktattoleranz auszubauen. Steigerung der aeroben Kapazität.

### Woche 5: Vo2Max 3 x 7 min @ 114% FTP 4min Pause

1. Ramp up in 4 steps
   1. 2:30 @ 60 % of FTP
   2. 2:30 @ 70 % of FTP
   3. 2:30 @ 80 % of FTP
   4. 2:30 @ 90 % of FTP
2. 5 min @ 60 % of FTP
3. Repeat 3 times
   1. Hard  
      7 min @ 114 % of FTP
   2. Easy  
      4 min @ 60 % of FTP
4. Recovery

5:00 @ 70 % of FTP  
5:00 @ 60 % of FTP

Ziel:

VO2max Training   
Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme und aeroben Leistung

### Woche 6: Vo2max und Tempohärte //// 4 x 4 min + 1x 15 Minuten

1. Ramp up in 4 steps
   1. 2:00 @ 60 % of FTP
   2. 2:00 @ 70 % of FTP
   3. 2:00 @ 80 % of FTP
   4. 2:00 @ 90 % of FTP
2. Recovery  
   5 min @ 55 % of FTP
3. Repeat 4 times
   1. Hard  
      4 min @ 110 % of FTP
   2. Easy  
      4 min @ 55 % of FTP
4. Sweet Spot  
   15 min @ 95 % of FTP
5. Cool Down

5 min @ 55 % of FTP

Ziel:

Ziel ist die Ökonomisierung deines Stoffwechsels durch Aktivierung des aeroben Systems am Anfang und dann einem längeren Intervall im Sweetspot.

### Woche 7: Vo2Max Entwicklung ///// 2 x 10 x 30/30 @ 140% FTP 10min Serienpause

1. Ramp up in 4 steps
   1. 2:00 @ 60 % of FTP
   2. 2:00 @ 70 % of FTP
   3. 2:00 @ 80 % of FTP
   4. 2:00 @ 90 % of FTP
2. Recovery  
   8 min @ 60 % of FTP
3. Repeat 10 times
   1. Hard  
      30 sec @ 140 % of FTP
   2. Easy  
      30 sec @ 50 % of FTP
4. Recovery  
   10 min @ 60 % of FTP
5. Repeat 10 times
   1. Hard  
      30 sec @ 140 % of FTP
   2. Easy  
      30 sec @ 50 % of FTP
6. Cool Down  
   14 min @ 60 % of FTP

Ziel:  
Ziel ist eine dauerhaft nah-maximale Aktivierung des aeroben Systems über minimal kurze Pausen.  
Das aerobe System benötigt normalerweise immer ein bisschen bevor es komplett aktiviert wird, durch die kurzen harten Intervalle mit sehr kurzer Pause wird das aerobe System schneller aktiviert und man kann eine längere Zeit im “VO2max-wirksamen” Bereich trainieren.

### Woche 8: Pyramide anaerobe Schwelle

1. Ramp up in 4 steps
   1. 2:00 @ 55 % of FTP
   2. 2:00 @ 70 % of FTP
   3. 2:00 @ 85 % of FTP
   4. 2:00 @ 55 % of FTP
2. Active
   1. 1:00 @ 115 % of FTP
   2. 4:00 @ 90 % of FTP
   3. 3:00 @ 60% of FTP
3. Active
   1. 1:00 @ 115 % of FTP
   2. 4:00 @ 90 % of FTP
   3. 3:00 @ 60% of FTP
4. Active
   1. 2:00 @ 115 % of FTP
   2. 2:00 @ 90 % of FTP
   3. 3:00 @ 60% of FTP
5. Active
   1. 3:00 @ 115 % of FTP
   2. 1:00 @ 90 % of FTP
   3. 3:00 @ 60% of FTP
6. Active
   1. 2:00 @ 115 % of FTP
   2. 2:00 @ 90 % of FTP
   3. 3:00 @ 60% of FTP
7. Active
   1. 1:00 @ 115 % of FTP
   2. 4:00 @ 90 % of FTP
   3. 3:00 @ 60% of FTP
8. Active
   1. 1:00 @ 115 % of FTP
   2. 4:00 @ 90 % of FTP
   3. 3:00 @ 60% of FTP

Ziel:

Pyramiden Training mit Ziel die anaerobe Schwelle zu steigern.

### Woche 9: Rennen

### Teilnahme an Rennen