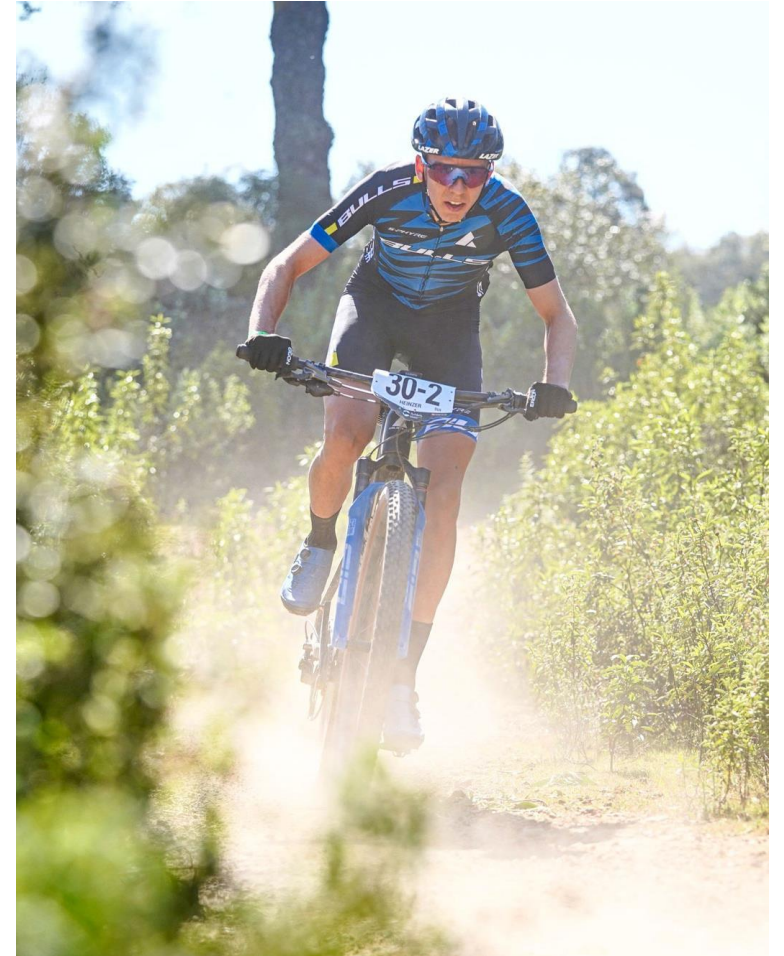


# IN 16 WOCHEN ZUR BESTFORM

Trainingsplan für einen Mountainbike Marathon



# WOCHE 1 BIS 4

SCHLÜSSELEINHEITEN

**WOCHE 1** **5-8h TRAINING**

- Intervall Training 3x10min (Pause: 5min) Zone 3
- FTP Test\*
- Lange Einheit 1.5-2.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 2** **6-9h TRAINING**

- Intervall Training 3x12min (Pause: 5min) Zone 3
- Intervall Training 4x6min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2-3h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

\*Falls Powermeter vorhanden: 5min Vollgas --> 20min Pause --> 20min Vollgas  
 --> FTP: 95% der 20min Power  
 \*Falls nur Pulsmesser vorhanden: 30min Vollgas  
 --> FTP Puls: Durchschnittspuls während der letzten 20min (erste 10min pendelt sich der Puls ein --> nicht mit einberechnen)  
 --> Alternative: Maximalpuls aus Wettkämpfen nehmen, falls bekannt.

**WOCHE 3 (Ruhewoche)** **4-6h TRAINING**

- Intervall Training 4x6min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 1.5-2.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 3

**WOCHE 4** **5-8h TRAINING**

- Intervall Training 3x14min (Pause: 5min) Zone 3
- Intervall Training 4x7min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2-3h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

# WOCHE 5 BIS 8

**SCHLÜSSELEINHEITEN**

**WOCHE 5 6-9h TRAINING**

- Intervall Training 2x20min (Pause: 5min) Zone 3
- Intervall Training 3x10min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2-3.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 6 7-10h TRAINING**

- Intervall Training 4x11min (Pause: 5min) Zone 3
- Intervall Training 4x8min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2.5-4h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 7 (Ruhewoche) 4-6h TRAINING**

- Intervall Training 3x10min (Pause: 5min) Zone 3
- Lange Einheit 1.5-2.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 8 8-12h TRAINING**

- Intervall Training 4x12min (Pause: 5min) Zone 3
- Intervall Training 3x11min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2.5-4h Zone 2
- Mittlere Einheit 1.5-2h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**Sommerferien (Woche 8 & 9):**  
Zwei Wochen mit erhöhtem Volumen und Intensität

# WOCHE 9 BIS 12

**SCHLÜSSELEINHEITEN**

**WOCHE 9 9-13h TRAINING**

- Intervall Training 3x20min (Pause: 5min) Zone 3
- Intervall Training 4x10min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2.5-4.5h Zone 2
- Mittlere Einheit 1.5-2h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 11 4-6h TRAINING**

- Intervall Training 4x3min (Pause: 5min) Zone 5
- FTP Test\*
- Lange Einheit 2-3.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 10 (Ruhewoche) 4-6h TRAINING**

- Lange Einheit 1.5-2.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 12 7-10h TRAINING**

- Intervall Training 5x3min (Pause: 5min) Zone 5
- Intervall Training 3x12min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2.5-4h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**Sommerferien (Woche 8 & 9):**  
Zwei Wochen mit erhöhtem Volumen und Intensität

**\*Falls Powermeter vorhanden:** 5min Vollgas --> 20min Pause --> 20min Vollgas  
--> FTP: 95% der 20min Power

**\*Falls nur Pulsmesser vorhanden:** 30min Vollgas  
--> FTP Puls: Durchschnittspuls während der letzten 20min (erste 10min pendelt sich der Puls ein --> nicht mit ein rechnen)  
--> Alternative: Maximalpuls aus Wettkämpfen nehmen, falls bekannt.

# WOCHE 13 BIS 16

**SCHLÜSSELEINHEITEN**

**WOCHE 13 8-11h TRAINING**

- Intervall Training 4x4min (Pause: 5min) Zone 5
- Intervall Training 5x8min (Pause: 5min) Zone 4
- Lange Einheit 2.5-4.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 15 6-9h TRAINING**

- Intervall Training 4x8min (Pause: 5min) Zone 4
- Intervall Training 5x3min (Pause: 5min) Zone 5
- Lange Einheit 2.5-4h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 14 (Ruhewoche) 4-6h TRAINING**

- Intervall Training 5x3min (Pause: 5min) Zone 5
- Lange Einheit 1.5-2.5h Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**WOCHE 16 (Rennwoche) 4-6h TRAINING**

- Intervall Training 3x6min (Pause: 5min) Zone 4
- Intervall Training 1x10min + 1x5min (Pause: 5min) Zone 3/4
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2
- Optionale Einheit (1-2h) Zone 2

**Woche 16:**  
Schlüsseleinheit am Dienstag oder Mittwoch

# ÜBERSICHT ZONEN

Zone	Reference	% FTP	% Max HR	% Threshold HR	RPE*
1	Active recovery	<60%	50-60%	<68%	<3
2	Extensive aerobic	55-75%	60-70%	68-85%	3-4
3	Intensive aerobic	75-90%	70-80%	85-95%	5-6
4	Lactate threshold	90-105%	80-90%	95-105%	7
5	V02max (aerobic capacity)	105-120%	90-100%	>105%	8
6	VLamax (anaerobic capacity)	120-130%	N/A	N/A	9
7	Neuromuscular power	>130%	N/A	N/A	10