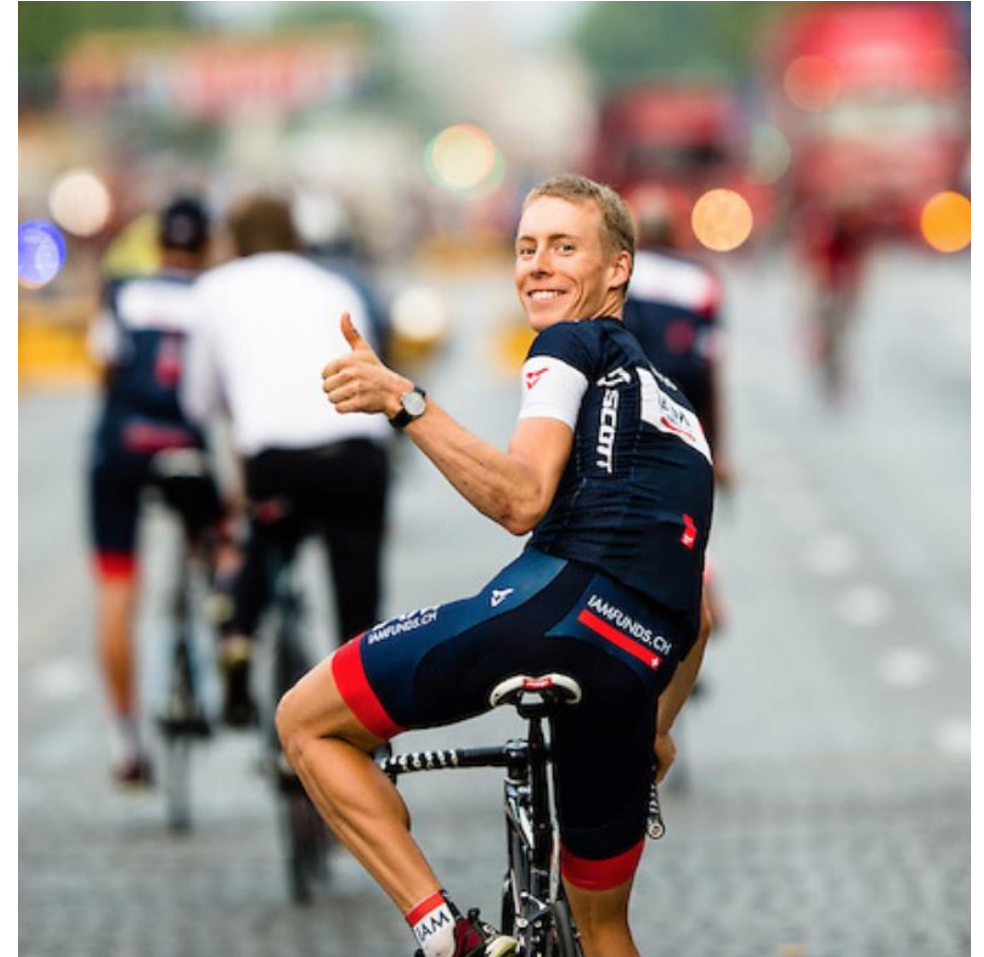


IN 14 WOCHEN ZUR BESTFORM

Trainingsplan zur L'Étape Switzerland

L'ÉTAPE
SWITZERLAND
BY TOUR DE FRANCE



WOCHENPLAN 1

KW 7 13.2-19.2 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Donnerstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
4-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 2-3 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 2

KW 8 20.2-26.2 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Mittwoch

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 2-3 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 3

KW 9 27.2-5.3 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Mittwoch

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

Berg-Training

Dauer: 2-3 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 4

KW 10 6.3-12.3 > Allgemeines Aufbautraining (Ruhewoche)

Dienstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Mittwoch

Optionales Training
LIT Training
Dauer: 1-2 h
Ausdauer-Training mit lockerer Intensität
RPE: 3-4

Donnerstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Samstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Sonntag

Rennsimulation
Fahre im Renn-tempo eine ähnliche Strecke wie bei der L'Étape Switzerland.
RPE: 8-10



WOCHENPLAN 5

KW 11 13.3-19.3 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1 - 2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Donnerstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit
5min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
4-8 min pro
Intervall mit
5min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 6

KW 12 20.3-26.3 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer-Train-
ing mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Mittwoch

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer-Train-
ing mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Train-
ing mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 7

KW 13 27.3-2.4> Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Donnerstag

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

Berg-Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3 - 5 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 8

KW 14 3.4-9.4 > Allgemeines Aufbautraining (Ruhewoche)

Dienstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Mittwoch

Optionales Training
LIT Training
Dauer: 1-2 h
Ausdauer-Training mit lockerer Intensität
RPE: 3-4

Donnerstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Samstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Sonntag

Rennsimulation
Fahre ein ähnliche Strecke wie an der L'Étape Switzerland im Renn-tempo.
RPE: 8-10



WOCHENPLAN 9

KW 15 10.4-16.4 > Volumenwoche

Dienstag

LIT Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5



Mittwoch

Optionales Training

LIT Training

Dauer: 1-3 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5

Donnerstag

Berg-Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7

Samstag

Berg-Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-5 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 10

KW 16 17.4-23.4 > Volumenwoche

Dienstag

LIT Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5



Mittwoch

Optionales Training

LIT Training

Dauer: 1-3 h

Ausdauer Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5

Donnerstag

Berg-Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

Berg-Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-5 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 11

KW 17 24.4-30.4 > Übergang zu HIT Block

Dienstag

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Mittwoch

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Freitag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Samstag

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Sonntag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



WOCHENPLAN 12

KW 18 1.5-7.5 > HIT Block

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Donnerstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3 - 5 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 13

KW 19 8.5-14.5 > Tapering Block

Dienstag

Aktive Erholung
 Dauer: 30-40 min
 RPE: 1-2

Mittwoch

Tapering Training
 Dauer: 1 h
 Nur 1, maximal 2
 Intervalle, 8-12
 min pro Intervall
 mit 5 min Pause
 dazwischen.

RPE: 7-8



Donnerstag

LIT Training
 Dauer: 1-2 h
 Ausdauer-Trai-
 ning mit lockerer
 Intensität
 RPE: 3-5

Samstag

Tapering Training
 Dauer: 1 h
 Nur 1, maximal 2
 Intervalle, 8-12
 min pro Intervall
 mit 5 min Pause
 dazwischen.

RPE: 7-8



Sonntag

LIT Training
 Dauer: 2-4 h
 Ausdauer-Trai-
 ning mit lockerer
 Intensität
 RPE: 4-5



WOCHENPLAN 14

KW 20 15.5-21.5 > Rennwoche

Dienstag

Tapering Training

Dauer: 1 h

Nur 1, maximal 2
Intervalle, 8-12
min pro Intervall
mit 5 min Pause
dazwischen.

RPE: 7-8

Mittwoch

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Donnerstag

Tapering Training

Dauer: 1 h

Nur 1, maximal 2
Intervalle, 8-12
min pro Intervall
mit 5 min Pause
dazwischen.

RPE: 7-8



Samstag

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-5



Sonntag

Renntag!



Gut einteilen,
Windschatten
suchen und gut
verpflegen. Viel
Glück!