



# Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2024

RaceReady mit Stiebi

**KW 22**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Dehnen</b> <b>0:10:00</b>	<b>Berg Wiederholungen</b> <b>1:45:00</b> 	<b>Ausdauer flach</b> <b>2:00:00</b>	<b>Dehnen</b> <b>0:10:00</b>	<b>Berg Wiederholungen</b> <b>1:45:00</b> 	<b>Ausdauer flach</b> <b>3:00:00</b>	<b>Ausdauer wellig</b> <b>2:00:00</b>
Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Rolle 15-30min locker ein. (Zone2)  Suche dir einen Anstieg mit 10-15min Länge. Diesen Anstieg fährst du 4mal mit subjektivem Belastungsempfinden von 7. (Zone4) Nutze eventuell das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.  Nach dem Anstieg fährst du idealerweise einen Trail bergab. Bevor du die nächste Wiederholung angehst, achte darauf dass du etwa 5-8min Pause hattest (inklusive Abfahrt), in der du locker rollen konntest.	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Rolle 15-30min locker ein.  Suche dir einen Anstieg mit 10-15min Länge. Diesen Anstieg fährst du 4mal mit subjektivem Belastungsempfinden von 7. Nutze eventuell das Gelände, um dich zu orientieren ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.  Nach dem Anstieg fährst du idealerweise einen Trail bergab. Bevor du die nächste Wiederholung angehst, achte darauf dass du etwa 5-8min Pause hattest (inklusive Abfahrt), in der du locker rollen konntest.	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Lockere Runde im welligen Gelände.  Fahre die Anstiege 1-2 Gänge schwerer als sonst. Versuche so viele Anstiege einzubauen, dass du insgesamt ca. 80min in Zone3 fährst.
	Subjektive Belastung: - Anstiege 7-8 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - Anstiege 7-8 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Im Flachen 2-3 - Anstiege 4-5
		-10%   -10%		+10%	-15%   -15%   +10%	-10%   +10%
