




Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2024

RaceReady mit Stiebi

KW 23

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Dehnen 0:10:00	Intervalle 30/30 1:40:00 	Ausdauer flach 2:30:00	Dehnen 0:10:00	Intervalle 30/30 1:40:00 	Ausdauer flach 4:00:00	Intervalle 30/30 2:00:00 
Ruhetag Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Warm Up: 15-20min (Zone2) Programm: 3x 8x 30/30 Suche dir einen Anstieg mit 8-10 min Länge. Die Belastungszeit beträgt 30sek (Zone 5), die Pause ebenfalls 30sek (Zone 2). Insgesamt machst du acht Minuten immer abwechselt 30sek Belastung, 30sek Entlastung. Nach den acht Minuten, hast du 15-20 min Pause bevor du den 2 Satz beginnst. Insgesamt machen wir 3 dieser Sätze. Ausfahren: 20min (Zone 2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone 2)	Ruhetag Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Warm Up: 15-20min (Zone2) Programm: 3x 8x 30/30 Suche dir einen Anstieg mit 8-10 min Länge. Die Belastungszeit beträgt 30sek (Zone 5), die Pause ebenfalls 30sek (Zone 2). Insgesamt machst du acht Minuten immer abwechselt 30sek Belastung, 30sek Entlastung. Nach den acht Minuten, hast du 15-20 min Pause bevor du den 2 Satz beginnst. Insgesamt machen wir 3 dieser Sätze. Ausfahren: 20min (Zone 2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Warm Up: 20min (Zone2) Programm: 3x 10x 30/30 Suche dir einen Anstieg mit 10 min Länge. Die Belastungszeit beträgt 30sek (Zone 5), die Pause ebenfalls 30sek (Zone 2). Insgesamt machst du zehn Minuten immer abwechselt 30sek Belastung, 30sek Entlastung. Nach den zehn Minuten, hast du 20 min Pause bevor du den 2 Satz beginnst. Insgesamt machen wir 3 dieser Sätze. Ausfahren: 20min (Zone 2)
	Subjektive Belastung: - 30sek Belastung 8 - 30sek Entlastung 2 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - 30sek Belastung 8 - 30sek Entlastung 2 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - 30sek Belastung 8 - 30sek Entlastung 2 - Rest der Einheit 2-3
		-10% -10%			-20% -20%	-10% +10%
SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA