






























Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2024

RaceReady mit Stiebi

KW 24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Dehnen 0:10:00	Ruhetag	Fahrtechnik 1:30:00	Ausdauer 1:40:00 	Ruhetag	Fahrtechnik 1:30:00	Ausdauer 2:00:00 
Ruhetag Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Ruhetag Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Fahre eine Tour und baue viele Trails ein. Spiele mit dem Gelände. An den Anstiegen darf es ruhig etwas zügiger sein, ansonsten aber eine ruhige Einheit.	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Ruhetag Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Fahre eine Tour und baue viele Trails ein. Spiele mit dem Gelände. An den Anstiegen darf es ruhig etwas zügiger sein, ansonsten aber eine ruhige Einheit.	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)
		Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-5	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3
   	   	   	-10%   -10%  	   	   	-20%  -10%   +10% 