

# 11 Wochen Trainingsplan

Seite 1/4



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		Intervalltraining		After Work Bike Ride		Mittlere Ausfahrt	Längere Ausfahrt
KW 13		<b>1 h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 4 min mittlere-hohe Intensität, dazwischen 3 min Pause</li> <li>• Danach 29 min locker weiterfahren</li> </ul>		<b>45 min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA 1* + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<b>2:30 h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine hügelige Strecke und versuche bergauf ein bisschen mehr Gas zu geben</li> </ul>	<b>3 h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Gerne darfst du hierzu 3x10 min GA2 einbauen</li> </ul>
KW 14		<b>1 h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 5 min mittlere-hohe Intensität, dazwischen 3 min Pause</li> <li>• Danach 26 min locker weiterfahren</li> </ul>		<b>1:30 - 3 h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<b>3 h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine hügelige Strecke und versuche bergauf ein bisschen mehr Gas zu geben</li> </ul>	<b>3:30 h</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Gerne darfst du hierzu 3x10 min GA2 einbauen</li> </ul>

Bitte beachte, dass es sich bei diesem Trainingsplan nur um eine grobe Orientierung handelt. Es ist wichtig, dass du auf deinen Körper hörst und bei Bedarf die Intensität oder Dauer der Trainingseinheiten anpasst. Außerdem solltest du darauf achten, ausreichend zu essen und zu trinken.

## Viel Spaß!

**\*GA 1 - Grundlagenausdauer 1:** unter der anaeroben Schwelle; du kannst jederzeit gut sprechen, ruhige Atmung.

**GA 2 - Grundlagenausdauer 2:** rund um die anaerobe Schwelle; beschleunigte Atmung, du kannst nur noch einzelne Sätze sprechen.

Wer in **Wien** wohnt, kann sich gerne unseren [Radausfahrten](#) anschließen. Aktuelle Infos werden in einer eigenen WhatsApp Gruppe geteilt. Für Beitritt bitte eine Nachricht schreiben!

## After Work Bike Rides

Jeden Donnerstag um 18:00 Uhr  
Treffpunkt am Steinitzsteg (Gelbe Brücke)  
Dauer je nach Witterung und Licht  
(1,5 bis 3 Stunden)

## Längere Sonntagsausfahrten

Jeden Sonntag im Mai um 10:00 Uhr  
Treffpunkt am Steinitzsteg (Gelbe Brücke)

# 11 Wochen Trainingsplan

Seite 2/4



	MO	DI Intervalltraining	MI	DO After Work Bike Ride	FR	SA Mittlere Ausfahrt	SO Längere Ausfahrt
KW 15		<p>1:15 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 6 min mittlere-hohe Intensität, dazwischen 4 min Pause</li> <li>• Danach 35 min locker weiterfahren</li> </ul>		<p>1:30 - 3 h  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p>3 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine hügelige Strecke und versuche bergauf ein bisschen mehr Gas zu geben</li> </ul>	<p>4 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Gerne darfst du 8x einen kleinen Zwischensprint einbauen</li> </ul>
KW 16 ERHOLUNGSWOCHE		<p>1h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockere Ausfahrt im Grundlagenbereich</li> </ul>		<p>1:30 - 3 h  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p>1:30 - 2 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine moderate Strecke und versuche vorrangig im GA1 Bereich zu fahren</li> </ul>	<p>2:30 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine moderate Strecke und versuche vorrangig im GA1 Bereich zu fahren</li> </ul>
KW 17		<p>1:15 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 4 min hohe Intensität, dazwischen 3 min Pause</li> <li>• Danach 44 min locker weiterfahren</li> </ul>		<p>1:30 - 3 h  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p>2:15 - 3 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine moderate Strecke und versuche vorrangig im GA1 Bereich zu fahren</li> </ul>	<p>3:30 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Gerne darfst du hierzu 3x10min GA2 einbauen</li> </ul>

# 11 Wochen Trainingsplan

Seite 3/4



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		Intervalltraining		After Work Bike Ride		Mittlere Ausfahrt	Längere Ausfahrt
KW 18		<p><b>1:15 h</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 5 min hohe Intensität, dazwischen 3 min Pause</li> <li>• Danach 41 min locker weiterfahren</li> </ul>		<p><b>1:30 - 3 h</b>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p><b>2:15 h</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine hügelige Strecke und versuche bergauf ein bisschen mehr Gas zu geben</li> </ul>	<p><b>4:15 min</b>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Gerne darfst du hierzu 3x10min GA2 einbauen</li> </ul>
KW 19		<p><b>1:30 h</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 6 min hohe Intensität, dazwischen 4 min Pause</li> <li>• Danach 50 min locker weiterfahren</li> </ul>		<p><b>1:30 - 3 h</b>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p><b>2:45 - 3:30 h</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine moderate Strecke und versuche vorrangig im GA1 Bereich zu fahren</li> </ul>	<p><b>4:30 - 5 h</b>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Gerne darfst du 8x einen kleinen Zwischensprint einbauen</li> </ul>
KW 20	<b>ERHOLUNGSWOCHE</b>	<p><b>1:30 h</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockere Ausfahrt im Grundlagenbereich</li> </ul>		<p><b>1:30 - 3 h</b>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p><b>1:30 - 2 h</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine moderate Strecke und versuche vorrangig im GA1 Bereich zu fahren</li> </ul>	<p><b>3:30 min</b>  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Baue 4x15min GA2 einbauen</li> </ul>

# 11 Wochen Trainingsplan

Seite 4/4



	MO	DI Intervalltraining	MI	DO After Work Bike Ride	FR	SA Mittlere Ausfahrt	SO Längere Ausfahrt
KW 21		<p>1:15 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 5 min hohe Intensität, dazwischen 3 min Pause</li> <li>• Danach 41 min locker weiterfahren</li> </ul>		<p>1:30 - 3 h  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p>2:30 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine hügelige Strecke und versuche bergauf ein bisschen mehr Gas zu geben</li> </ul>	<p>4:30 5:30h  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Baue 4x15 min GA2 ein</li> </ul>
KW 22		<p>1:30 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 6 min hohe Intensität, dazwischen 3 min Pause</li> <li>• Danach 53 min locker weiterfahren</li> </ul>		<p>1:30 - 3 h  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p>2 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche dir eine moderate Strecke und versuche vorrangig im GA1 Bereich zu fahren</li> </ul>	<p>4:30 - 5 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagenausfahrt ; Bewege dich v.a. in den Bereichen GA1/GA2</li> <li>• Baue 4x20 min GA2 ein</li> </ul>
KW 23		<p>1 h </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min Warm-Up</li> <li>• 3 x 5 min hohe Intensität, dazwischen 3 min Pause</li> <li>• Danach 26 min locker weiterfahren</li> </ul>		<p>45 min </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Rollen</li> <li>• GA1 + 3 kurze Antritte über 20 sec</li> <li>• Dauer je nach Witterung und Licht</li> </ul>		<p>310 km </p>	