

## 300 Km MSR - Fortgeschritten

### Hier ist dein 24 Wochen Trainingsplan

Du hast dich erfolgreich für die MSR registriert?! – Den ersten Schritt zu deinem Abenteuer hast du damit bereits gemeistert. Damit nun auch dein Training optimal ablaufen kann und du dich gezielt auf dein Erlebnis MSR vorbereiten kannst, haben wir dir hier einen 12-wöchigen Trainingsplan und einige nützliche Hinweise zur Vorbereitung zusammengestellt.

Jede Trainingswoche beinhaltet drei bis vier Radeinheiten, die als Kerneinheiten des Trainingsplanes zu betrachten sind. Die Intensität und die Dauer der Einheiten variieren von Woche zu Woche, einem gezielten Belastungs- und Entlastungsrythmus folgend. Dieser ist ein wichtiges Element, um deinem Ziel näher zu kommen. Achte deshalb darauf, dass du die vorgegebenen Werte bestmöglich umsetzt.






Unsere Intensitätsvorgaben zu den jeweiligen Trainingseinheiten werden anhand von subjektiven Belastungsempfinden (5 Stufen: von "sehr leicht" bis "sehr schwer") und objektiven Herzfrequenz (5 Stufen in % der individuellen HFmax) Parametern vorgegeben. Um Trainingsvorgaben mittels der Herzfrequenz nutzen zu können, muss die maximale Herzfrequenz (HFmax), speziell für das Radfahren, bekannt sein. Die bekannteste Formel zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz beim Radfahren ( $200 - \text{Lebensalter (LA)}$ ) hat jedoch eine große interindividuelle Varianz (ca. 10-12 Schläge/min) und überschätzt häufig die HFmax bei jüngeren bzw. unterschätzt die HFmax bei älteren Personen. Üblicherweise wird die HFmax bei maximaler Ausbelastung über einen Stufentest auf dem Ergometer bestimmt. Kennst du deine maximale HF noch nicht, schaue weiter unten im Dokument unter „Feldtest zur Ermittlung der HFmax (Rad)“.

*Hinweis: Bei Medikamenteneinnahmen, wie beispielsweise Betablockern, sollte auf die Belastungssteuerung mittels Herzfrequenz generell verzichtet werden. Eine mittelhohe Dosis eines Betablockers senkt die Ruheherzfrequenz und die HFmax um ca. 10 bzw. 30 Schläge pro Minute und kann nicht als Belastungssteuerung genutzt werden.*

Solltest du ohne Herzfrequenzmesser trainieren wollen, empfehlen wir dir die Belastungssteuerung über dein Körpergefühl. Hierfür kannst du die Möglichkeit unserer 5-stufigen subjektiven Belastungsskala nutzen (Tab. 1). Generell raten wir dir vor Antritt dieses Trainingsplans und deiner Teilnahme an der MSR eine sportmedizinische Untersuchung durchführen zu lassen, welche eine Blutanalyse, ein Belastungs-EKG und eine Herzechographie beinhalten sollte.

Dein Training in den jeweiligen Trainingszonen sprechen verschiedene Intensitätsbereiche an und werden dir für jedes Training einzeln vorgegeben. Bitte halte diese vorgegebenen Bereiche möglichst ein, um dein Ziel erreichen zu können, denn in jeder Trainingszone oder Intensitätsbereich finden unterschiedliche Anpassungsprozesse im Körper statt. Ein langsames Training ist bewusst und gewollt langsam („Kann mich noch lückenlos unterhalten!“) und ein intensives Training ist bewusst anstrengend und intensiv.

Tab. 1. Intensitätsbereiche/Trainingszonen zur subjektiven und objektiven Belastungssteuerung

TB	Icon	Intensitätsbereiche/Trainingszonen
1		<p>Belastungsempfinden: <b>sehr leicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ regenerativ (REKOM)</li> <li>✓ „Keine nennenswerte Anstrengung über Atmung oder Sprache wahrnehmbar“</li> <li>✓ &lt; 65 % der HF<sub>max</sub></li> </ul> <p><u>Ziel:</u> Warm up, Cool down, Beschleunigung der Regeneration</p>
2		<p>Belastungsempfinden: <b>leicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grundlagenausdauer 1 (GA1)</li> <li>✓ „Kann mich noch lückenlos unterhalten!“</li> <li>✓ 65 - 75 % der HF<sub>max</sub></li> </ul> <p><u>Ziel:</u> Entwicklung und Stabilisation der Grundlagenausdauerfähigkeit; Vorbereitung auf Verträglichkeit für intensivere Belastungen</p>
3		<p>Belastungsempfinden: <b>moderat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Grundlagenausdauer 2 (GA2)</li> <li>✓ „Kann gerade noch so kurze Sätze sprechen!“</li> <li>✓ 75 - 85 % der HF<sub>max</sub></li> </ul> <p><u>Ziel:</u> Ökonomisierung der Organsysteme durch intensivere Trainingsformen; Verbesserung der Fett- und Kohlenhydratverbrennung</p>
4		<p>Belastungsempfinden: <b>schwer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entwicklungsbereich (EB)</li> <li>✓ „Kann kaum noch reden“</li> <li>✓ 85 - 95 % der HF<sub>max</sub></li> </ul> <p><u>Ziel:</u> Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Regeneration; Vorbereitung der Wettkampfgeschwindigkeit; Tempotraining</p>
5		<p>Belastungsempfinden: <b>sehr schwer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Spitzenbereich (SB)</li> <li>✓ „Reden ist nicht mehr möglich!“</li> <li>✓ &gt; 95 % der HF<sub>max</sub></li> </ul> <p><u>Ziel:</u> Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer</p>

## Zusätzliches Training

Zusätzlich zu den Radeinheiten empfehlen wir in deinen Trainingsplan auch Aufwärm-, Mobilisations- und Dehnprogramme zu integrieren. Diese dienen der Verbesserung deiner Beweglichkeit und Motorik. Sie bereiten dich entweder auf eine Radeinheit vor oder sie entspannen dich nach der Trainingseinheit. Sie bilden zusammen mit den Radeinheiten ein gutes, abgerundetes Gesamttraining und sind ein wichtiger Bestandteil, um Verletzungen vorzubeugen.

Weiterhin kannst du dein Trainingsprogramm optimieren, indem du zwei bis dreimal pro Woche für jeweils 15 bis 30 Minuten Kraft-, Athletik und Stabilisationsprogramme absolvierst. Falls dir die Anzahl der Radeinheiten pro Woche nicht reichen und du noch Reserven hast, kannst du die Kraft-, Athletik und Stabilisationsprogramme durchführen. Diese dienen der Verbesserung deiner Athletik und dem Kraftaufbau der großen/äußeren Muskulatur aber auch speziell der kleinen/tiefen Muskulatur, die für die Stabilisation beim Radfahren mitverantwortlich sind. Solltest du jedoch feststellen, dass du deine Radeinheiten nicht mehr wie vorgegeben durchführen kannst und erschöpft und müde bist, reduziere die Kraft- und Athletikprogramme, da die Radeinheiten wichtiger sind, um dein Ziel zu erreichen. Schätze dich richtig ein, denn Ruhephasen sind ebenso wichtig wie gutes Training.

## Du möchtest mehr?

Bei uns bist du an der richtigen Adresse. Wir sind dein Spezialist für dein nächstes Ziel und unterstützen dich bei der Realisierung deiner Träume. Unsere erfahrenen Sportwissenschaftler bieten dir ein hochprofessionelles Coaching, welches ganz speziell auf deine individuellen Bedürfnisse ausgerichtet wird. So kannst du sicher gehen, dass du optimal von unseren Experten betreut wirst. Angefangen von einer ausführlichen Anamnese über die wöchentliche Trainingssteuerung via App mit Videobasierten ganzheitlichen Trainingsprogrammen, unlimitierter Kommunikation, bis hin zur Wettkampf- & Saisonplanung und absoluter Transparenz.

Wir helfen dir dein Potenzial zu entfalten!

**Premium Coaching für dein nächstes Ziel**

[www.ks-sportsworld.de](http://www.ks-sportsworld.de)

## Feldtest zur Ermittlung deiner HFmax (Rad)

### Trainingsablauf

#### **1. Aufwärmen (15 Minuten):**

- Fahre in einem lockeren Tempo, um den Körper vorzubereiten. Achte auf eine lockere Atmung und eine gleichmäßige Trittfrequenz.

#### **2. Maximale Antritte (4 x 20 Sekunden):**

- **Durchführung:**
  - 20 Sekunden Vollgas fahren, so schnell wie möglich.
  - Pause: 3 Minuten locker fahren zwischen den Antritten, um dich zu erholen.

#### **3. Sprint (45-90 Sekunden):**

- Wähle eine leicht ansteigende Strecke, wenn möglich.
- Fahre so schnell wie du kannst für 45-90 Sekunden.
- Wichtig: Achte darauf, nicht zu überpacen. Höre auf deinen Körper. Wenn du merkst, dass du an deine Grenzen kommst, messe deinen höchsten Puls.

#### **4. Puls messen:**

- Mit Pulsmesser: Notiere deinen höchsten Puls nach dem Sprint.
- Ohne Pulsmesser: Lege zwei Finger auf die Innenseite deines Handgelenks unterhalb des Daumens und zähle die Schläge 30 Sekunden lang. Multipliziere den Wert mit zwei, um deinen Puls pro Minute zu erhalten.

#### **5. Cool Down (10-20 Minuten):**

- Fahre in einem lockeren Tempo, um den Puls wieder zu senken und die Muskulatur zu entspannen.

## Haftungsausschluss

Das ist ein wichtiger Hinweis! Die Sicherheit und Gesundheit der Trainierenden stehen an erster Stelle. Hier sind einige Punkte, die du beachten solltest:




### **Hinweise zur Nutzung der Trainingspläne:**




1. **Eigenverantwortung:** Die Nutzung der Trainingspläne erfolgt auf eigene Gefahr. Sei dir bewusst, dass jeder Körper unterschiedlich reagiert.
2. **Sportmedizinische Untersuchung:** Vor Beginn eines regelmäßigen Trainings ist eine sportmedizinische Untersuchung durch einen Facharzt ratsam, um sicherzustellen, dass du für das Training bereit bist.
3. **Symptome beachten:** Achte auf ungewöhnliche Beschwerden wie Schmerzen, Fieber oder Unwohlsein. Bei solchen Symptomen solltest du sofort das Training abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
4. **Individualisierung:** Die Trainingspläne sind allgemein gehalten und sollten an deine persönliche Situation (Gesundheit, Fitnesslevel, Alter usw.) angepasst werden. Bei Zweifeln ist eine sportwissenschaftliche Beratung empfehlenswert.
5. **Urheberrecht:** Beachte, dass die Trainingspläne urheberrechtlich geschützt sind und nicht ohne Erlaubnis vervielfältigt oder nachgedruckt werden dürfen.







## Dein Trainingsplan





1. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	45 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	Ruhetag	
	Do	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	Ruhetag	

2. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 min Grundlageneinheit, darin 4 kurze Antritte á 6 sec	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





3. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	75 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





4. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	30 min ganz locker fahren	< 65 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	Ruhetag	





5. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	90 min Grundlageneinheit, darin 6 kurze Antritte á 6 sec	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 6 kurze Antritte á 6 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





6. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	45 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	10 min Einfahren 4 x 30 sec intensiv (EB) P: 2 min locker 5 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Do	Ruhetag	70 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	75 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %












7. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	15 min Einfahren 4 x 6 min Kraftausdauer (mit dickem Gang fahren) P: 5 min locker 15 min lockeres Ausfahren	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 6 kurze Antritte á 8 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





8. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	60 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min locker kurbeln, darin 3 kurze Antritte á 6 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





9. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	15 min Einfahren 6 × 30 sec intensiv EB) P: 1 min 10 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	15 min Einfahren 4 × 1 min intensiv (EB) P: 1 min locker 10 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





10. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 6 kurze Antritte á 6 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %




11. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	15 min Einfahren 6 × 30 sec intensiv (EB) P: 3 min locker 10 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Di	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Mi	15 min Einfahren 4 × 2 min intensiv (EB) P: 2 min locker 10 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	70 - 75 %
	So	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





12. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	40 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





13. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	15 min Einfahren 4 × 8 min Kraftausdauer (mit dickem Gang fahren) P: 2 min locker 15 min lockeres Ausfahren	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	90 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	60 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	So	150 min Grundlageneinheit	68 - 73 %





14. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	15 min Einfahren 4 × 10 min Kraftausdauer (mit dickem Gang fahren) P: 5 min locker 15 min lockeres Ausfahren	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	3,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %





15. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	15 min Einfahren 4 × 3 min intensiv (EB) P: 4 min locker 10 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	15 min Einfahren 4 × 10 min intensiv (EB) P: 5 min locker 10 min lockeres Ausfahren	68 - 73 %
	So	2,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %





16. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	45 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	Ruhetag	





17. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	45 min Einfahren 6 x 4 min intensiv (EB) P: 4 min locker 30 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	45 min locker Einfahren 75 min GA2 10 min locker Ausfahren	75 - 85 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4h Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	So	3h Grundlageneinheit	68 - 73 %

18. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	20 min Einfahren 4 x 6 min intensiv (EB) P: 4 min 15 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	150 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	So	4,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %




19. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	60 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	2,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	4h Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	6h Grundlageneinheit, darin die letzte Stunde zügig (GA2)	68 - 73 %






20. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	60 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min locker kurbeln	< 65 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %

21. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	40 min Einfahren 5 x 10 min intensiv (EB) P: 5 min 15 min lockeres Ausfahren	90 - 95 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	30 min locker Einfahren 60 min GA2 10 min locker Ausfahren	75 - 85 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	So	4,5h Grundlageneinheit	68 - 73 %

22. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	15 min locker Einfahren 60 min GA2 10 min locker Ausfahren	75 - 85 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	90 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	120 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	So	2,5h Grundlageneinheit, darin die letzten 45 min zügig (GA2)	68 - 73 %



23. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	90 min Grundlageneinheit	68 - 73 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	150 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit, darin die letzten 20 min zügig (GA2)	68 - 73 %
	So	Ruhetag	

24. Woche	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	60 min locker kurbeln	< 65 %
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 4 kurze Antritte á 30 sec	68 - 73 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	30 min Vorbelastung, darin 2 x 2 min (EB) P: 2 min	68 - 73 %
	Sa	<b>MSR 300 – Die beste Radfahrt deines Lebens!</b> Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deiner MSR!	
	So	<b>MSR 300 – Die beste Radfahrt deines Lebens!</b> Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei deiner MSR!	