



<b>11.08.2008-17.08.2008</b>	<b>Einsteiger 3-4x/Woche Radtraining</b>	<b>Fortgeschrittene 4-6x/Woche Radtraining</b>	<b>Profi 5-7x/Woche Radtraining</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag	Ruhetag	Aktive Erholung: 50min. Z2-Bereich
<b>Dienstag</b>	Radtraining: 70min. Z4-Bereich	Radtraining: 85min. Z4-Bereich	Radtraining: 95min. Z3-Bereich
<b>Mittwoch</b>	Teamausfahrt (Techniktraining) ~85min. Z3-Bereich	Radtraining: 100min. Z3-Bereich	Radtraining: 105min. Z3-Bereich, beim Bergauffahren Intensität auf Z5 steigern!!!
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag	Teamausfahrt : ~85min. Z3-Bereich	Teamausfahrt: ~85min. Z3-Bereich
<b>Freitag</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
<b>Samstag</b>	Radtraining: 85min. Z3-Bereich	Radtraining: 105min. Z3-Bereich	Radtraining: 105min. Z3-Bereich, alle 10min. 20-25 Sek. Intensität ein wenig erhöhen!!
<b>Sonntag</b>	Radtraining: 95min. Z3-Bereich, alle 10min. 5-7 Sek. Intensität ein wenig erhöhen!!	Radtraining: 130min. Z3-Bereich, alle 10min. 10-15 Sek. Intensität ein wenig erhöhen!!	Radtraining: 130min. Z3-Bereich, gleichmäßiges Tempo!!

## Intensitätsbereiche:

Um die Zielzonen (Z1-Z6-Bereich) individuell errechnen zu können sollte folgende Formel berücksichtigt werden:

$$220 \text{ minus Lebensalter: z.B: } 220 - 40(\text{Jahre}) = 180 \text{ (Maximalpuls)}$$

**Z1 (\*60-65%vom Maximalpuls)**

**Z4 (\*75-85%vom Maximalpuls)**

**Z2 (\*65-70%vom Maximalpuls)**

**Z5 (\*85-90%vom Maximalpuls)**

**Z3 (\*70-75%vom Maximalpuls)**

**Z6 (\*>90%vom Maximalpuls)**

\*BITTE Beachten, dass diese Formel einen Anhaltspunkt darstellen soll. Um sehr genaue, individuelle Daten zu erhalten empfiehlt es sich einen Sub-Maximalen Leistungstest zu unterziehen!!!!



<b>18.08.2008-24.08.2008</b>	<b>Einsteiger 3-4x/Woche Radtraining</b>	<b>Fortgeschrittene 4-6x/Woche Radtraining</b>	<b>Profi 5-7x/Woche Radtraining</b>
<b>Montag</b>	Ruhetag	Ruhetag	Aktive Erholung: 55min. Z2-Bereich
<b>Dienstag</b>	Radtraining: 75min. Z4-Bereich	Radtraining: 90min. Z4-Bereich	Radtraining: 100min. Z3-Bereich
<b>Mittwoch</b>	Teamausfahrt (Techniktraining) ~90min. Z3-Bereich	Radtraining: 105min. Z3-Bereich	Radtraining: 110min. Z3-Bereich, b eim Bergauffahren Intensität auf Z5 steigern!!!
<b>Donnerstag</b>	Ruhetag	Teamausfahrt: ~90min. Z3-Bereich	Teamausfahrt: ~90min. Z3-Bereich
<b>Freitag</b>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag
<b>Samstag</b>	Radtraining: 90min. Z3-Bereich	Radtraining: 110min. Z3 Bereich	Radtraining: 110min. Z3-Bereich, alle 10min. 20-25 Sek. Intensität ein wenig erhöhen!!
<b>Sonntag</b>	Radtraining: 100min. Z3-Bereich, alle 10min. 5-7 Sek. Intensität ein wenig erhöhen!!	Radtraining: 140min. Z3-Bereich, alle 10min. 10-15 Sek. Intensität ein wenig erhöhen!!	Radtraining: 140min. Z3-Bereich, gleichmäßiges Tempo!!

## Intensitätsbereiche:

Um die Zielzonen (Z1-Z6-Bereich) individuell errechnen zu können sollte folgende Formel berücksichtigt werden:

$$220 \text{ minus Lebensalter: z.B: } 220 - 40(\text{Jahre}) = 180 \text{ (100\%Maximalpuls)}$$

**Z1 (\*60-65%vom Maximalpuls)**

**Z4 (\*75-85%vom Maximalpuls)**

**Z2 (\*65-70%vom Maximalpuls)**

**Z5 (\*85-90%vom Maximalpuls)**

**Z3 (\*70-75%vom Maximalpuls)**

**Z6 (\*>90%vom Maximalpuls)**

\*BITTE Beachten, dass diese Formel einen Anhaltspunkt darstellen soll. Um sehr genaue, individuelle Daten zu erhalten empfiehlt es sich einen Sub-Maximalen Leistungstest zu unterziehen!!!!