12-Wochen-Trainingsplan Radmarathon

Phase 1 – Grundlagen (Woche 1–4)

Tag	Training
Montag	Ruhetag
Dienstag	1,5–2 h GA1, Trittfrequenz hoch
Mittwoch	2 h GA1 + 3 × 8 Min. GA2
Donnerstag	1,5 h locker oder Stabi-Training
Freitag	Ruhetag
Samstag	3,5–5 h GA1, Verpflegung trainieren
Sonntag	2 h locker oder Kraftausdauer am Berg

Phase 2 – Aufbau (Woche 5–8)

Tag	Training
Montag	Ruhetag
Dienstag	2 h mit 4 × 6 Min. EB/VO2max
Mittwoch	1,5–2 h GA1 locker
Donnerstag	2–2,5 h mit 6 × 5 Min. Kraftausdauer
Freitag	Ruhetag
Samstag	4–6 h GA1, letzte Stunde mit GA2-Abschnitten
Sonntag	2 h locker oder kurze Koppelfahrt

Phase 3 – Spezialisierung (Woche 9–10)

Tag	Training
Montag	Ruhetag
Dienstag	2 h mit 3 × 10 Min. EB
Mittwoch	2 h locker GA1
Donnerstag	3 h Fahrt mit wechselndem Tempo
Freitag	Ruhetag
Samstag	6–7 h sehr lange Ausfahrt, Verpflegung testen
Sonntag	2 h locker oder Beweglichkeitstraining

Phase 4 – Tapering (Woche 11–12)

Tag	Training
Montag	Ruhetag
Dienstag	1,5 h mit 3 × 5 Min. EB (Woche 11), 1 h locker mit Steigerungen (Woche 12)
Mittwoch	2 h locker GA1 (Woche 11), Ruhetag (Woche 12)
Donnerstag	2 h locker (Woche 11), 1 h locker Beine lockern (Woche 12)
Freitag	Ruhetag
Samstag	4 h GA1 mit kurzen Steigerungen (Woche 11), Radmarathon (Woche 12)
Sonntag	1,5 h locker (Woche 11), 1 h locker Regeneration (Woche 12)