

**Sie möchten auf sanfte Weise etwas für Ihre Fitness tun? Dann ist Ihr Fahrrad das perfekte Sportgerät!**

Die Bewegung auf zwei Rädern eignet sich für Jung und Alt. Sie macht Spaß, schont die Gelenke und fördert die Ausdauer. Mit unserem Trainingsplan holen Sie sich in zwölf Wochen die Kondition für eine 90-minütige Radtour.

## Bevor Sie loslegen das Wichtigste im Überblick

Unser Plan bringt Regelmäßigkeit in Ihr Training. Zudem passt er das Pensum kontinuierlich an Ihre Leistungsfortschritte an. Damit alles top läuft, haben wir noch ein paar Hinweise für Sie:

- 1 **Sporttage:** Drei Einheiten pro Woche mit ein bis zwei Ruhetagen dazwischen sind optimal. Möchten Sie nur zweimal trainieren, verschiebt sich der dritte Tag im Plan auf die Folgewoche.
- 2 **Ausrüstung:** Für Sicherheit und Freude beim Radfahren sorgt das richtige Equipment. Holen Sie sich bei der Wahl und Zusammenstellung Ihrer Grundausstattung fachliche Beratung.
  - **Fahrrad:** Ein zu großes oder kleines Fahrrad führt langfristig zu Fehlbelastungen. Lassen Sie daher Rahmengröße sowie die Höhe von Sattel und Lenker prüfen. Überholen sollte die Werkstatt auch Verschleißteile, Bremsen und Schaltung. Und: Nur ein Rad mit Klingel sowie funktionsfähigem Licht ist verkehrssicher.
  - **Helm:** Probieren Sie im Fachgeschäft einige Modelle. Der Kopfschutz sollte fest sitzen, ohne zu drücken. Die Vorderkante muss mit den Augenbrauen abschließen. Der Riemen liegt eng, aber noch bequem am Kinn an.
  - **Schuhe:** Sie sollten stabil sein und eine steife, griffige Sohle haben. Wichtig sind fester Halt an den Fersen sowie eine Verschnürung, die sich während der Fahrt nicht löst.
- 3 **Intervalle & Pausen:** Der Trainingsplan zerlegt das Gesamtpensum in Intervalle. Diese sind so aufgebaut, dass nach einer Belastungs- in der Regel eine Erholungsphase folgt. Das kann eine Pause oder Aktivität mit niedriger Intensität sein. Dieser Wechsel erleichtert das Durchhalten und beugt Überanstrengung vor. Deshalb: Halten Sie die vorgegebenen Zeiten bitte ein.
- 4 **Trainingsort:** Suchen Sie sich am besten eine Rundstrecke in Ihrer Nähe. Ideal ist ein ruhiger, ebener (Rad-)Weg im Grünen, der keine oder nur wenig Steigung aufweist.

### Kurz erklärt: Wie belasten?

Prinzipiell gilt: Geraten Sie völlig aus der Puste, ist die Belastung zu hoch. Schalten Sie dann ein, zwei Gänge zurück. Mit dem richtigen Tretwiderstand schaffen Sie die drei Fahrvariationen im Plan problemlos:

- **GA1 – Grundlagenausdauer 1**  
kleiner Gang, 80 – 90 Tritte pro Minute leicht anstrengend (Reden gut möglich)
- **GA2 – Grundlagenausdauer 2**  
kleiner Gang, 100 – 120 Tritte pro Minute mäßig anstrengend (Sätze noch möglich)
- **KA – Kraftausdauer**  
großer Gang, 80 – 90 Tritte pro Minute mäßig anstrengend (Sätze noch möglich)

## Radfahren nach Plan – so geht's

Drucken Sie den Trainingsplan aus, legen Sie Ihren Starttermin fest und fangen Sie mit Woche 1 an. Falls Sie das Pensum problemlos schaffen, machen Sie in der nächsten Stufe weiter. Es lief nicht so gut? Dann wiederholen Sie einfach den aktuellen Wochenplan.

### Auf einen Blick: Symbole im Trainingsplan

- |   |   |
|---|---|
|  Ruhetage  |  Pensum senken     |
|  Wiederholungen  |  Woche wiederholen |
|  Belastung (GA1/2, KA)                                 |  Nächste Stufe     |
|  Pause (langsam fahren, Beine vertreten, trinken etc.) |   |

**Wichtig:** Planen Sie je Einheit fünf bis zehn Minuten zum **Aufwärmen** (mobilisieren, entspannt einfahren) und zum **Abkühlen** (locker fahren) ein. Falls es Ihnen guttut, dehnen Sie Ihre Muskeln danach schmerzfrei.

# Radfahren: Zwölf-Wochen-Trainingsplan

Ziel: 90 Minuten am Stück durchfahren

START	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 1			⌚ 2x ▶ 15 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 15 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 15 Min. GA1 ⏸ 1 Min. Pause	Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 2			⌚ 2x ▶ 15 Min. GA1 ⏸ 3 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 15 Min. GA1 ⏸ 3 Min. Pause		▶ 30 Min. GA1	Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 3			⌚ 2x ▶ 20 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 20 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 20 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause	Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 4			⌚ 2x ▶ 25 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 25 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		▶ 35 Min. GA1	Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 5			⌚ 2x ▶ 30 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 30 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		▶ 40 Min. GA1	Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								
WOCHE 6			⌚ 2x ▶ 35 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		⌚ 2x ▶ 35 Min. GA1 ⏸ 5 Min. Pause		▶ 45 Min. GA1	Wie lief es?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								

Halbzeit

Zeit zur Rückschau! Ich ziehe mit der Handformel ausführlich Zwischenbilanz (siehe Broschüre Seite 27).

Zeit für eine Belohnung! Ich gönne mir fürs Durchhalten:

Weiter!	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 7			2x 40 Min. GA1 5 Min. Pause		2x 40 Min. GA1 5 Min. Pause		50 Min. GA1	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 8			2x 45 Min. GA1 5 Min. Pause		2x 45 Min. GA1 5 Min. Pause		55 Min. GA1	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 9			3x 15 Min. GA1 4 Min. GA2		50 Min. GA1		60 Min. GA1	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 10			10 Min. GA1 20 Min. KA 20 Min. GA1		60 Min. GA1		70 Min. GA1	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								

**Endspurt** Zeit für eine Belohnung! Ich motiviere mich noch einmal mit:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 11			70 Min. GA1		3x 20 Min. GA1 5 Min. GA2		80 Min. GA1	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Notizen:								

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Geschafft!
WOCHE 12			80 Min. GA1		2x 25 Min. GA1 5 Min. KA		90 Min. GA1	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Endziel erreicht? ► Weiter so!  Teilziel erreicht? ► Neuer Plan!
Notizen:								

**ZIEL** Zeit für eine Belohnung! Ich würdige meine Leistung durch:

**Sie wollen mehr?** Trainieren Sie an einem zusätzlichen Tag oder Woche ein paar Minuten länger.  
Alternativ können Sie allmählich die Belastungsintensität durch flotteres Tempo oder mehr Steigungen erhöhen.