





INTRO:

- Dieses Trainingsprogramm ist sowohl für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
- Für komplette Neulinge ist dieses Programm nicht geeignet.
- Dieser Plan wurde für Smart-Trainer und Zwift konzipiert - du wirst beides benötigen.
- Pro Woche erwarten dich 3 Kerneinheiten, sowie 2 ergänzende Sessions.
- Die Mehrheit der zu trainierenden Einheiten dauert zwischen 60-75 Minuten.
- Der Plan zielt auf die Steigerung deiner VO₂Max und deiner FTP ab.
- Du findest alle Zwift-Workouts zum Download hier: **www.rad-race.com/zwifttraining**

Dieser Plan ist komplett kostenlos. Teile ihn gern mit deinen Freunden und trainiert gemeinsam.

Viel Spaß beim Training!



HOW TO:

Zu aller erst:

Lade dir alle Zwift-Workouts auf **www.rad-race.com/zwifttraining** herunter und importiere sie in Zwift. Du benötigst dafür einen MAC oder PC, am Handy, Tablet etc. geht das leider nicht (Wie genau das funktioniert, findest du auf Youtube).

Danach nutzt du diese PDF hier als deinen Trainingsplan:

- Der Plan beinhaltet 2 Blöcke, die sich nach 6 Wochen wiederholen - dann allerdings mit angepassten Trainingswerten. Wenn du willst, kannst du den Plan also sogar noch um eine weitere Woche ergänzen, oder nur 6 Wochen trainieren.
- Jede Woche erwartet dich eine Übersicht mit den Sessions für die Woche:
 - Die farblich hinterlegten Einheiten, sind die Kerneinheiten. Diese musst du Trainieren, damit die sportwissenschaftliche Magie hinter dem Plan funktionieren kann.
 - Die anderen beiden Einheiten sind sinnvolle Ergänzungen, die die Anpassungsprozesse deines Körpers fördern. Im besten Falle kannst du diese auch umsetzen. Sonst fokussiere dich auf die Kerneinheiten.
- LIT Einheiten (Low Intensity Training): 2 Stunden auf der Rolle rumzudümpeln kann sehr langweilig werden. Natürlich kannst du die LIT-Einheiten auch draußen fahren und dann auch gern etwas länger. Achte allerdings darauf, dass du auch wirklich entspannt unterwegs bist, um für die nächsten HIT-Blöcke gut erholt zu sein.
- Alternativ kannst du dich auch „Robo-Pacern“ auf Zwift anschließen, oder einen Freeride starten, anstatt stumpf das Workout abzuspuhlen



GANZ WICHTIG:

- Trainiere nur, wenn du dich wirklich gesund fühlst!
- Höre auf deinen Körper - wenn du dich überanstrengt fühlst, schalte etwas zurück. Die HIT-Einheiten sollten sich zwar hart, manchmal auch sehr hart anfühlen, aber stets kontrolliert!
- Achte auf ausreichend Schlaf! Achte auf eine ausgewogene und ausreichende Ernährung - der Plan hat nicht zum Ziel, abzunehmen, sondern deine Leistung zu steigern. Gib deinem Körper also die notwendigen Bausteine dafür.
- Versuch dabei so viel Spaß wie möglich zu haben.

Eine Sache noch:

Wenn du mit dem Plan am 27. November startest, kannst du die intensiven Einheiten am Mittwoch zusammen mit ganz vielen anderen Menschen im Rahmen unserer offiziellen RAD RACE Workouts trainieren:

<https://www.zwift.com/eu-de/events/tag/radrace>



WOCHE 1:

In der ersten Woche bestimmen wir mit dem FTP-Test deine Trainingsbereiche für die kommenden Wochen. Ansonsten bereiten wir deinen Körper auf das vor, was da auf dich zukommt. Es bleibt also noch recht entspannt.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Wir starten mit einem Ruhetag. Allerdings könntest du heute schon mal alles vorbereiten: importiere die Workouts und kalibriere deinen Trainer.	
DIENSTAG	LIT // 1:00H	1:00
	Heute schütteln wir die Beine nur ein wenig aus, um dich für den FTP-Test morgen vorzubereiten. Die komplette Stunde sollte sich sehr entspannt für dich anfühlen.	
MITTWOCH	FTP TEST (von Zwift)	1:13
	Dann mal los! Heute FTP-Test um deine Werte für die nächsten 6 Wochen zu bestimmen. Achte auf ausreichend Kohlenhydrate vor der Einheit. Nimm während des Warm-Ups nochmal ein Gel oder ISO zu dir.	
DONNERSTAG	HIT 2x8x40/20 // 0:50H	0:50
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Solltest du All-Out gehen müssen, passe deine FTP entsprechend etwas nach unten an. Während der Einheit 60-90g Kohlenhydrate/Stunde.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	LIT ZONE 2 WAVES // 1:20H	1:20
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:00
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 2:

In der zweiten Woche erwarten dich zwei intensive Einheiten. Die Einheiten sollten aber trotzdem noch gut machbar sein.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE 2 PYRAMIDES // 1:10H	1:10
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 4x4 // 1:00H	1:00
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:15H	1:15
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 3x8x40/20 // 1:05	1:05
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g KH/Stunde.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 3:

Diese Woche wird saftig. Im Vergleich zur letzten Woche packen wir bei den HIT-Sessions eine ordentliche Schippe drauf. Solang du dich aber auf ausreichend Regeneration und eine gute Ernährung konzentrierst, bekommst du das auch hin.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE2 WAVES // 1:20H	1:20
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 3x9x40/20 // 1:10H	1:10
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:15H	1:15
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 5x4 // 1:05H	1:05
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 4:

Diese Woche gehen wir mit der gesamten Intensität ein bisschen runter. Weniger hochintensiv, dafür etwas länger. Die einzige HIT-Einheit diese Woche hat es dafür aber ganz schön in sich. Viel Glück.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	SIT (SPRINT INTERVALS) // 1:00H	1:00
	Fahre die 12-Sek-Sprints submaximal: also 90% von dem, was du maximal könntest. Dazwischen allerdings sollte sich alles ganz locker anfühlen. OBACHT: Die Sprints werden nicht im ERG-MODE gefahren!	
MITTWOCH	HIT 2x12 DROPSET // 1:10H	1:10
	Tut mir leid. Wirklich.	
DONNERSTAG	LIT // 1:00 H	1:15
	Eine Stunde Beine lockern. Die Einheit sollte sich sehr locker für dich anfühlen.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	LIT ZONE 2 PYRAMIDES // 1:10H	1:10
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
SONNTAG	LIT // 2:00H	2:00
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 3:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 5:

Es warten wieder zwei HIT-Sessions auf dich. Du solltest dich allerdings mittlerweile etwas wohler im hochintensiven Bereich fühlen, als zu Beginn des Plans.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE2 WAVES // 1:20H	1:20
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 5x5 // 1:15H	1:15
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:00H	1:15
	Eine Stunde Beine lockern. Die Einheit sollte sich sehr locker für dich anfühlen.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 3x12x30/15 // 1:10H	1:10
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g Kohlenhydrate/Stunde.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 6:

Letzte Woche vom ersten Block! Zwei HIT-Sessions die nochmal ganz schön zwicken werden.

Achte auf ausreichend Erholung zwischen den Einheiten!

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE 2 PYRAMIDES // 1:10H	1:10
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 6x4 // 1:15H	1:15
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:15H	1:15
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 3x10x40/20 // 1:20H	1:20
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 7:

Geilo! Der erste Block ist geschafft. Diese Woche wird es einmal für 20 Minuten unangenehm: der zweite FTP-Test ist dran. Ansonsten steht diese Woche ganz groß Regeneration auf dem Plan - sprich: längere Einheiten mit niedriger Intensität.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT // 1:00H	1:00
	Eine Stunde Beine lockern für morgen. Die Einheit sollte sich sehr locker für dich anfühlen.	
MITTWOCH	FTP TEST (von ZWIFT)	1:13
	Kennst du ja bereits - zweiter FTP-TEST. Tipp: fahre die ersten 5 Minuten mit deiner FTP an, mit der du jetzt trainiert hast und ziehe dann allmählich auf. Übernimm dich aber nicht! Vor dem Workout und während des Warm-Ups Gel oder Iso rein in den Körper.	
DONNERSTAG	LIT // 1:00H	1:00
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	LIT ZONE2 WAVES // 1:20H	1:20
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 8:

Genug Erholt? Wir starten wieder mit den intensiven Einheiten und deinen neuen Werten.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE 2 PYRAMIDES // 1:10H	1:10
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 4x4 // 1:00H	1:00
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:15H	1:15
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 3x8x40/20 // 1:05	1:05
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 9:

Diese Woche steigern wir die Intensität noch einmal. Achte auf die Regeneration zwischen deinen Einheiten!

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE2 WAVES // 1:20H	1:20
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 3x9x40/20 // 1:10H	1:10
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:15H	1:15
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 5x4 // 1:05H	1:05
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 10:

Weniger Intensität, dafür etwas länger. Mittwoch wird Wieder dölle leider...

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	SIT (SPRINT INTERVALS) // 1:00H	1:20
	Fahre die 12-Sek-Sprints submaximal: also 90% von dem, was du maximal könntest. Dazwischen allerdings sollte sich alles ganz locker anfühlen. OBACHT: Die Sprints werden nicht im ERG-MODE gefahren!	
MITTWOCH	HIT 2x12 DROPSET // 1:10H	1:10
	Tut mir leid. Wirklich, wirklich.	
DONNERSTAG	LIT // 1:00 H	1:00
	Eine Stunde Beine lockern. Die Einheit sollte sich sehr locker für dich anfühlen.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	LIT ZONE 2 PYRAMIDES // 1:10H	1:10
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
SONNTAG	LIT // 2:00H	2:00
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 3:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 11:

Okay Endspurt! Die letzten Zwei Wochen ziehen wir die Intensität noch einmal ein bisschen an. Achte diese Woche besonders auf deine Regeneration und auf deine Ernährung.

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE2 WAVES // 1:20H	1:20
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 5x5 // 1:15H	1:15
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:00H	1:15
	Eine Stunde Beine lockern. Die Einheit sollte sich sehr locker für dich anfühlen.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 3x12x30/15 // 1:10H	1:10
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:30 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	



WOCHE 12:

Finale! Die letzten beiden intensiven Einheiten des Plans warten diese Woche auf dich. Danach hat die Schinderei erstmal ein Ende. Zieh durch!

TAG	WORKOUT NAME	DAUER
MONTAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
DIENSTAG	LIT ZONE 2 PYRAMIDES // 1:10H	1:10
	Die gesamte Einheit sollte sich recht locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
MITTWOCH	HIT 6x4 // 1:15H	1:15
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
DONNERSTAG	LIT // 1:15H	1:15
	Die gesamte Einheit sollte sich sehr locker anfühlen. Wenn du draußen fährst, nicht länger als 2:00 Stunden. Nimm 30-60g KH/h zu dir.	
FREITAG	-	-
	Heute Ruhe. Mobility oder Core-Training wäre ne gute Sache.	
SAMSTAG	HIT 3x10x40/20 // 1:20H	1:20
	Die Intervalle sollten sich hart, aber immer noch kontrolliert anfühlen. Wenn du dich gut fühlst, pack im letzten Satz ein bisschen drauf. Während der Einheit 60-90g KH/h.	
SONNTAG	LIT // 1:30H	1:30
	Oder Arschlecken und einfach auf der Couch bleiben heute. Das geht auch.	



DONE!

Das war's.

Rein theoretisch kannst du den Plan jetzt wieder von vorn beginnen, um einen dritten Block dranzuhängen.

Bevor du das tust, empfehle ich dir allerdings erst einmal zwei Wochen lang den Ball flach zu halten: nur maximal eine intensive Einheit pro Woche und sonst niedrige Intensität, dafür gern etwas länger.

Ich bin gespannt, wie das Training bei dir angeschlagen hat. Gib uns gern mal Feedback!

- Kai