



# DEIN MSR TRAININGSPLAN

von unserem Partner

**KS-SPORTSWORLD**

**MSR 90 FÜR EINSTEIGERINNEN**

© MSR & KS-SPORTSWORLD

## 12 Wochen Trainingsplan für dein MSR Abenteuer – 90 km

Du hast dich für die MSR 2021 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 2021 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 Entlastungsrhythmus 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 (5-stufiges Belastungsempfinden: 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 pro Minute) 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 max. HF noch nicht, schaue am Ende des Dokumentes unter „Feldtest zur Ermittlung der HFmax“.

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 bei deutlich interindividueller Streuung.

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, mit Blutanalyse und Belastungs-EKG durchführen zu lassen.

Die 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 jedem Trainingsbereich 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	Trainingsbereich
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> Erwärmung, 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 mich nicht mehr lückenlos unterhalten!“</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>



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 einbindest. 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 die MSR noch besser meistern? – Bei uns bist du an der richtigen Adresse. Wir bieten dir eine individuelle Trainingsbetreuung abhängig von deinem derzeitigen Leistungszustand, deinen zeitlichen Ressourcen sowie deinen persönlichen Vorlieben. Dafür fertigen wir dir wöchentlich einen auf dich abgestimmten Trainingsplan an, der neben den Radeinheiten als Schlüsseleinheiten auch videobasierte Dehn-, Mobilisations- und Krafteinheiten enthält. Wir helfen dir dein Potenzial zu entdecken und zu nutzen!

Wir wünschen dir viel Spaß beim Training und viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

Mit sportlichen Grüßen

Dein KS-SPORTSWORLD Team

#### Feldtest zur Ermittlung deiner HFmax (Rad)

*Fahre dich ca. 15 min locker warm und absolviere anschließend 4 x 20 sec maximale Antritte (dazwischen je 3 min locker). Danach fährst du 45-90 sec (ideal ganz leicht bergan) so schnell es geht. Beachte, dass 45-90 Sekunden ziemlich lang werden können. Sobald du merkst, dass du einbrichst und nicht mehr kannst, lese deinen höchsten Puls auf deiner Uhr ab. Dieser entspricht deiner maximalen Herzfrequenz. Abschließend fährst du dich noch 10-20 min locker aus.*

## Haftungsausschluss

Wir weisen darauf hin, dass die Nutzung der von KS-SPORTSWORLD vertriebenen Trainingspläne auf eigene Gefahr erfolgt. Bevor mit der Aufnahme eines regelmäßigen Trainings begonnen wird, empfehlen wir eine sportmedizinische Untersuchung durch einen entsprechenden Facharzt vornehmen zu lassen. Sollten im späteren Trainingsverlauf ungewöhnliche Beschwerden wie Schmerzen, Fieber, Unwohlsein oder andere Beschwerden auftreten, so raten wir dringend zu einem sofortigen Abbruch der Trainingseinheit und einer zeitnahen medizinischen Abklärung der Symptome durch einen Arzt. Unsere Trainingsprogramme basieren auf aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und langjährigen Erfahrungswerten. Die Trainingspläne wurden für vollständig gesunde, erwachsene Personen konzipiert und sollen nur als Orientierung für das eigens durchgeführte Training dienen. Sollten Zweifel daran bestehen, ob der Trainingsplan für den Trainierenden geeignet ist, so können die Trainingsvorgaben durch eine sportwissenschaftliche Beratung individuell an Leistungsfähigkeit, Alter und die persönlichen bio-psycho-sozialen Gegebenheiten angepasst werden. Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten!

### **Kontakt:**

Tel.: 0049 (0) 36695 189994

Mobil: 0049 (0) 172 790 95 30

Email: [info@ks-sportsworld.de](mailto:info@ks-sportsworld.de)

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




# **KS-SPORTSWORLD**




Dr. Konrad Smolinski, Geschäftsführer




Kastanienallee 11




07554 Gera




**Dein Trainingsplan**





Woche 01 KW 10	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	60 min Grundlageneinheit, darin 6 kurze Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	15 min einfahren 3 x 5 min bei einer niedrigen Trittfrequenz (55-60 U/min) und hohem Widerstand (jedoch weiterhin im Grundlagen-Intensitätsbereich), dazwischen als aktive Erholung jeweils 3 min locker kurbeln 10 min locker ausfahren	65 - 75%
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag	
	So	60 min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 02 KW 11	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 min einfahren 6 x 30 sec intensiv (EB); P: 30 sec locker kurbeln 40 min im Grundlagenbereich	90 - 95 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	10 min locker einfahren 3 x 10 min bei einer niedrigen Trittfrequenz (55-60 U/min) und hohem Widerstand (jedoch weiterhin im Grundlagen-Intensitätsbereich), dazwischen als aktive Erholung jeweils 3 min locker kurbeln 10 min locker ausfahren	65 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag	
	So	90 min Grundlageneinheit	65 - 75 %




<b>Woche 03 KW 12</b>	<b>Tag</b>	<b>Trainingseinheit</b>	<b>Intensität (HFmax)</b>
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 min einfahren 8 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 5 min locker 6 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker 20 min im Grundlagenbereich	90 - 95 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag	
	So	120 min Grundlageneinheit, darin 6 Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %




<b>Woche 04 KW 13</b>	<b>Tag</b>	<b>Trainingseinheit</b>	<b>Intensität (HFmax)</b>
	Mo	Ruhetag	
	Di	60 min betont lockere Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Mi	Ruhetag	
	Do	90 min Grundlageneinheit, darin 4 x 30sek intensiv (EB) P: 30sec locker kurbeln	65 - 75 %
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag	
	So	90 min Grundlageneinheit, darin 6 Antritte a 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %





Woche 05 KW 14	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Ruhetag	
	Mi	15 min einfahren 4 x 4 min intensiv (EB) P: 4 min locker kurbeln 20 min im Grundlagenbereich	90 - 95 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	So	120 min Grundlageneinheit	65 - 75 %




Woche 06 KW 15	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 min einfahren 8 x 40 sec intensiv (EB) P: 20 sec locker kurbeln 5 min locker 6 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 10 min locker ausfahren	90 - 95 %
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	15 min einfahren 6 x 3 min intensiv (EB) P: 3 min locker kurbeln 15 min locker ausfahren	90 - 95 %
	So	120 min Grundlageneinheit	65 - 75 %











Woche 07 KW 16	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 min einfahren 8 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 5 min locker 8 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 5 min locker 8 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 10 min locker ausfahren	90 - 95 %
	Mi	90 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	Ruhetag	
	So	150 min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 08 KW 17	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Ruhetag	
	Mi	60 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit, darin 4-6 kurze Antritte á 6-8 sec, dazwischen je 3 min locker kurbeln	65 - 75 %
	So	120 min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 09 KW 18	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 min einfahren 10 x 1 min intensiv (EB) P:1 min locker kurbeln 15 min ausfahren	90 - 95 %
	Mi	60 min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	15 min einfahren 10 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 5 min locker 10 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 20 min locker ausfahren	90 - 95 %
	So	120 min Grundlageneinheit	65 - 75 %

Woche 10 KW 19	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	Ruhetag	
	Mi	90 min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	15 min einfahren 8 x 20 sec intensiv (EB) P: 40 sec locker kurbeln 5 min locker 6 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker kurbeln 5 min locker 4 x 40 sec intensiv (EB) P: 20 sec locker kurbeln 10 min locker ausfahren	90 - 95 %
	So	120 min Grundlageneinheit, darin die letzte halbe Stunde zügig (GA2)	75 - 85 %

Woche 11 KW 20	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	60 min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Mi	15min einfahren 5 x 4 min intensiv (EB) P: 4 min locker kurbeln 15 min ausfahren	90 - 95 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Ruhetag	
	Sa	90 min Grundlageneinheit, darin 6-8 kurze Antritte a 6-8 sec (3 min Pause dazwischen)	65 - 75 %
	So	150 min Grundlageneinheit, darin die letzte Stunde zügig (GA2)	75 - 85 %

Woche 12 KW 21	Tag	Trainingseinheit	Intensität (HFmax)
	Mo	Ruhetag	
	Di	15 min einfahren 6 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker 5 min locker 4 x 30 sec intensiv (EB) P: 30 sec locker 10 min ausfahren	90 - 95 %
	Mi	60 min Grundlageneinheit	65 - 75 %
	Do	Ruhetag	
	Fr	Vorbelastung: ca. 30 min betont kurz und locker, darin 2 x 2 min GA2 (P: 5 min locker)	< 65 %
	Sa	<b>MSR 90 – Race Day</b> Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg bei Deiner MSR 2021!	
	So		