KW 27

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2025

RaceReady mit Stiebi

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Dehnen **0:10:00**	**Over-Under Intervalle** **2:00:00**	**Ausdauer flach** **2:00:00**	**Ruhetag**	**Rennsimulation** **2:15:00**	**Ausdauer flach** **2:30:00**	**Over-Under Intervalle** **2:00:00**
Ruhetag Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2) Suche dir einen Anstieg mit 12min Länge. Fahre 150sek in Zone 4, bevor du 30sek in Zone 5 fährst. Diese Wechsel machst du insgesamt vier Mal hintereinander, sodass du einen Satz mit 12min intensiver Belastung hast. Insgesamt machen wir 4 dieser Sätze. Zwischen den Sätzen mindestens 15min Pause einplanen (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Ruhetag	Rolle 15min locker ein. (Zone2) Zwischen den Blöcken mache 15min Pause und fahre am Ende 15min aus. (Zone2) Die restliche Zeit teilst du in 2 Blöcke auf. Bsp. Marathon 2x45min. Das Grundtempo bildet deine Zone3, baue alle 5min eine 30sek Tempoerhöhung ein (Zone4-5 im Grenzbereich). **Rennsimulation = es darf anstrengend sein!**	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. Gerne etwas ruhig als sonst diese Einheit bestreiten. Im unteren Bereich von Zone 2	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2) Suche dir einen Anstieg mit 12min Länge. Fahre 150sek in Zone 4, bevor du 30sek in Zone 5 fährst. Diese Wechsel machst du insgesamt vier Mal hintereinander, sodass du einen Satz mit 12min intensiver Belastung hast. Insgesamt machen wir 4 dieser Sätze. Zwischen den Sätzen mindestens 15min Pause einplanen (Zone2)
	Subjektive Belastung: - Intervalle 7-9 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - Intervalle 7-9 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2	Subjektive Belastung: - Intervalle 7-9 - Rest der Einheit 2-3
SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	-10% -10% SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	-20% -10% +10% SHORT SPEED MARATHON ULTRA	-10% -10% SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA

© Simon Stiebjahn