

**KW 28**

# Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2024

## RaceReady mit Stiebi

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Ruhetag</b>	<b>Dehnen</b>  <b>0:15:00</b>	<b>Ausdauer flach</b>  <b>1:30:00</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Over-Under Intervalle</b> <b>1:30:00</b>	<b>Ausdauer flach</b>  <b>1:15:00</b>	<b>Ultra BIKE 2024</b>
Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Zuerst 20min Zirkeltraining, danach 15min Dehnen.	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Rolle 15 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 2 dieser Sätze. Zwischen den Sätzen mindestens 15min Pause einplanen (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten.	Viel Spaß und Freude beim Ultra Bike 2024 ☺
		Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung:  - Intervalle 7-9 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2	
					-20% <span style="float: right;">+20%</span>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: 8px;"> <span>SHORT</span> <span>SPEED</span> <span>MARATHON</span> <span>ULTRA</span> </div>