

# Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2024

RaceReady mit Stiebi

**KW 21**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Dehnen</b>  <b>0:10:00</b>	<b>Ausdauer wellig</b>  <b>1:30:00</b>	<b>Ausdauer flach</b>  <b>1:45:00</b>	<b>Dehnen</b>  <b>0:10:00</b>	<b>Berg Wiederholungen</b>  <b>2:00:00</b>	<b>Ausdauer flach</b>  <b>3:00:00</b>	<b>Bestimmung der Trainingsbereiche</b>  <b>2:00:00</b>
Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	lockere Runde im welligen Gelände.	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten.	Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Rolle 15-30min locker ein.  Suche dir einen Anstieg mit 10-15min Länge. Diesen Anstieg fährst du 4mal mit subjektivem Belastungsempfinden von 7. Nutze eventuell das Gelände, um dich zu orientieren ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.  Nach dem Anstieg fährst du idealerweise einen Trail bergab. Bevor du die nächste Wiederholung angehst, achte darauf dass du etwa 5-8min Pause hattest (inklusive Abfahrt), in der du locker rollen konntest.	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten.	Heute möchten wir deine Trainingsbereiche für die nächsten Wochen bestimmen.  Du fährst wieder eine wellige bis bergige Tour. Wir brauchen einen Anstieg mit 20-30min Länge (ggf. mit Ebene davor, wenn du nicht so lange Berge in der Nähe hast). Diesen Anstieg fährst du so schnell hoch wie du kannst. Versuche dabei möglichst gleichmäßig zu fahren. Zeichne dabei Herzfrequenz und wenn du hast auch Watt mit auf.  Der Rest der Ausfahrt machen wir wie die „Ausdauer wellig“ Einheit diese Woche.
	Subjektive Belastung:  - Im Flachen bei 2-3 - Die Anstiege 3-5	Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung:  - Anstiege 7-8 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - Test: 10 - Rest der Einheit 3-4
		-10% -10%			-15% -15% +10%	-10% +10%
SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA	SHORT SPEED MARATHON ULTRA