



**KW 27**

# Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2024

## RaceReady mit Stiebi

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Dehnen</b> <b>0:10:00</b>	<b>Attacking Mode</b> <b>1:45:00</b> 	<b>Ausdauer flach</b> <b>2:45:00</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Attacking Mode</b> <b>1:45:00</b> 	<b>Ausdauer flach</b> <b>3:30:00</b>	<b>Rennsimulation</b> <b>3:00:00</b>
Ruhetag  Entspannen, Sauna, Massage, etc.	Rolle 15min locker ein (Zone2).  Suche dir einen Anstieg mit 8min Länge. Diesen Anstieg fährst du 5 Mal.  Die ersten 2min fährst du in Zone 5. Danach für 4min in Zone 4, bevor du die letzten drei Minuten 2x 30/30 machst. Die 30sek Belastung im Vollsprint im Stehen, alles was geht.  Bevor du die nächste Wiederholung angehst, achte darauf dass du etwa 10min Pause hattest (inklusive Abfahrt), in der du locker rollen konntest.  Fahre dich danach locker 15-20min aus (Zone 2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)  Da die letzten Tage intensiv waren orientiere dich am unteren Ende von Zone 2	Ruhetag	Rolle 15min locker ein (Zone2).  Suche dir einen Anstieg mit 8min Länge. Diesen Anstieg fährst du 5 Mal.  Die ersten 2min fährst du in Zone 5. Danach für 4min in Zone 4, bevor du die letzten drei Minuten 2x 30/30 machst. Die 30sek Belastung im Vollsprint im Stehen, alles was geht.  Bevor du die nächste Wiederholung angehst, achte darauf dass du etwa 10min Pause hattest (inklusive Abfahrt), in der du locker rollen konntest.  Fahre dich danach locker 15-20min aus (Zone 2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)  Da die letzten Tage intensiv waren orientiere dich am unteren Ende von Zone 2	Warmup: 10-20min  Dann Start der 2h Simulation: Am Anfang 5-10min in Zone4 (subjektive Belastung 7)  Danach Reisegeschwindigkeit im oberen Bereich von Zone 3 (subjektive Belastung 5-6)  Alle Anstiege die in der Route vorkommen werden in Zone4-5 gefahren, je nach Länge. Unter 5min in Zone5 über 10min in Zone4, alles dazwischen kann auch nach Gefühl gesteuert werden.  Verpflegung: 80-100g Kohlenhydrate pro Stunde
	Subjektive Belastung:  - Anstiege 7-8 +10 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2-3		Subjektive Belastung:  - Anstiege 7-8 +10 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - Die ganze Einheit 2-3	Subjektive Belastung:  - siehe oben
		-15% -10%			-10% -10%	-15% -10% +10%
