

**Vieles scheint unmöglich,
bis Du es schaffst!**

Dirk LEONHARDT
never give up

Dein Plan zur 100-Kilometer-Radtour



Am Anfang steht die **Vision**. Das Ziel muss definiert werden. Damit lässt sich das Training auf dieses **Ziel** anpassen und zudem hilft ein positiv besetztes Ziel bei der **Motivation**.

In diesem Booklet wird ein

4-Wochen-Trainingsplan vorgestellt, um eine einfache **100-Kilometer-Radtour** (ohne Berge)

zu absolvieren und richtet sich gezielt an Menschen, die in den letzten Monaten gar kein oder nur wenig Rad gefahren sind, aber gesund sind und eine gewisse Grundfitness aufweisen.

Bevor es losgeht

1. Fahrrad checken! Passt der Reifendruck? Passt die Sitzposition? Funktioniert das Licht? Hast du Flickzeug dabei oder einen „Notfall-Groschen“ für den Fall einer Panne?
2. Nimm dir auf deinen Touren Flüssigkeit mit. Eine ausreichende Hydratation muss sichergestellt sein. Ab mehr als 2 Stunden auf dem Rad solltest du am besten auch etwas zu essen mitnehmen.
3. Helm auf! Die Augen freuen sich über eine Brille und der Hintern über eine gut gepolsterte Radhose (oder einen sehr bequemen Sattel).
4. Die Ernährung spielt eine sehr wichtige Rolle für die körperliche Leistungsfähigkeit. Überlege dir, ob du auch in diesem Bereich etwas optimieren magst.



Der Plan

Der Trainingsplan ist so ausgewählt, dass man in möglichst kurzer Zeit eine Distanz von 100 km auf dem Rad – gesund – bewältigen kann. Eine möglichst hohe Geschwindigkeit oder ein anspruchsvolles Höhenprofil stehen nicht im Fokus. Für sportlich ambitioniertes Rad fahren ist ein längerfristiger Trainingshorizont eher zu empfehlen, um den Körper langsam an die Belastungen zu gewöhnen. Erwarte also nicht unbedingt, dass du quasi von 0 auf 100 km, so eine weite Strecke in vier Stunden oder weniger bewältigen kannst. Der Ansatz ist eher, es überhaupt zu schaffen und die Geschwindigkeit an die eigene körperliche Leistungsfähigkeit anzupassen.

Übrigens: Du brauchst kein spezielles, teures Fahrrad.
Hauptsache du hast Spaß.



zwischen Montenegro und dem Kosovo

Woche 1 – Erstmal wieder in den Tritt kommen

In der ersten Woche ist das Wochenziel eine 30 km Strecke, die ohne Schmerzen im Rücken oder am Hintern möglich werden sollen. Fahre gerne mehrmals kürzere Distanzen, entweder bei Erledigungen im Ort oder als 10 bis 20 km Radtour.

Vorschlag	Di: 10 km	Do: 20 km	So: 30 km
-----------	-----------	-----------	-----------

Achte von Beginn an auf einen runden Tritt und nutze kleine und mittlere Gänge (eine möglichst hohe Trittfrequenz). Das entlastet die Knie und fördert die Kondition.

Profi-Tipp: Auch wenn du voll motiviert bist – das Motto: „Viel hilft viel“ stimmt nicht unbedingt. Wenn du dir zu viel zumutest, riskierst du Probleme mit den Gelenken oder dem Rücken zu bekommen. Steigere die Intensität und Häufigkeit deiner Einheiten mit dem Rad daher nicht zu schnell und höre auf deinen Körper. Lege zwischen zwei fordernden Trainingseinheiten gerne einen Pausentag ein.



den Brennerpass hinauf

Woche 2 – Jetzt heißt es am Ball bleiben

Die erste Woche lief gut und hat Spaß gemacht. Jetzt darf das regelmäßige Training gerne zum Alltag werden und in die Wochenplanung integriert werden. Fahre so viele Wege wie möglich mit dem Fahrrad. Ziel für die zweite Woche ist eine leichte Steigerung auf eine Strecke von etwa 40 Kilometern am Stück. Die weiteren Ausfahrten können gerne kürzer sein und auch die Pausentage sind wichtig.

Vorschlag	Di: 15 km	Do: 20 km	So: 40 km
-----------	-----------	-----------	-----------

Vereinbare gerne mit der Familie feste Zeiten und Trainingstage, das kann viel Stress ersparen. Wenn du Schwierigkeiten hast dich zu motivieren, suche dir einen Trainingspartner, am besten auf einem ähnlichen Fitnessstand. So machen die Ausfahrten gleich viel mehr Spaß.

Profi-Tipp: Nach deinem Radtraining bist du nicht selten ziemlich verspannt. Hier helfen ein paar kleine Dehnübungen



auf Schotter muss das Rennrad leiden

Woche 3 – eine kleine Generalprobe

Spürst Du schon die ersten positiven Veränderungen? Spürst du einem Trainingseffekt? Dann darfst du dich in dieser Woche auf die erste richtige Belastungsprobe freuen. Als Wochenhighlight stehen mindestens 50 Kilometer auf dem Programm.

Vorschlag	Di: 20 km	Do: 10 km	So: 50 km
-----------	-----------	-----------	-----------

Profi-Tipp: Das ist gar nicht so wenig und damit diese Ausfahrt auch Spaß macht, kannst du dir im Umkreis gerne ein lohnendes Ziel aussuchen, dass du mit dem Fahrrad ansteuern willst. Achte darauf, dass das Höhenprofil nicht zu anspruchsvoll ist, nimm Essen mit und dann genieße die kleine Generalprobe.

Wichtig ist, dass du nicht zu schnell fährst. Am besten auf der langen Etappe die gesamte Zeit im Grundlagenausdauer-Bereich. Das Grundlagentraining wird in zwei Bereiche unterteilt: in die Grundlagenausdauer 1 (GA1) und Grundlagenausdauer 2 (GA2). Wie kannst du feststellen, ob du dich im GA1- oder GA2-Bereich befindest?

Kontrolliere deine Atmung:

- Im GA1-Bereich befindest du dich, wenn dir das Atmen sehr leicht fällt. Du atmest z.B. 5 Minuten lang nur durch die Nase. Bekommst du genug Luft, trainierst du sicher in GA1.
- Im GA2-Bereich trainierst du, wenn du dich trotz leichter Anstrengung mit deinem Trainingspartner*in unterhalten kannst.



immer mit Helm

Woche 4 – Die Belohnung wartet schon

In dieser Woche solltest du nicht zu viel trainieren. So sammeln die Muskeln ihre Energie für das große Finale.

Finale	Di: 15 km	Do: 15 km	So: 100 km
--------	-----------	-----------	------------

Profi-Tipp: Auf deiner 100 Kilometer-Tour: Setze dir Zwischenziele von jeweils 10 bis 25 Kilometern oder an markanten Punkten. Pausen sind wichtig, also gönn sie dir. Es geht nicht um die Weltbestzeit, also **teile dir die Kraft gut ein**. Wenn es anstrengend wird oder sich der Boppes meldet, denke daran wie stolz du sein wirst, wenn du nicht direkt aufgibst.

Nimm dir die **Zeit für Pausen** und mach auch gerne ein paar Dehnungsübungen zwischendurch. Du hast Zeit für dein Ziel.

Du schaffst das! Und wenn du dann am Ziel ist und auf deinem Tacho eine dreistellige Zahl steht, die du heute mit dem Fahrrad zurückgelegt hast: Belohne dich!

Herzlichen Glückwunsch. Ziel erreicht.

Am Tag vor der 100 Kilometer Tour darfst du gerne fleißig Kohlenhydrate zu dir nehmen, die Pasta ist dafür natürlich der Klassiker. Checke auch nochmal das Rad und dein Equipment.



Meilenstein Adriaküste kurz vor Triest

Trainingsplan auf einen Blick

Woche 1	10 km	20 km	30 km
Woche 2	15 km	20 km	40 km
Woche 3	20 km	10 km	50 km
Woche 4	15 km	15 km	100 km

Profi-Tipp: Wusstest du, dass beim Fahrradfahren nicht nur die Beine, sondern auch die Muskeln im Gesäß, Rücken, Nacken, in den Schultern und Armen gefordert werden? Daher ist es wichtig, den ganzen Körper zu trainieren. Dafür eignen sich Stabilisationsübungen, vor allem für den Rumpfbereich. Im Internet findet du viele solcher Übungen.

Magst Du mehr
Inspiration?

Dann ist
dieses Buch
genau richtig.

