

Mitte Februar bis 21. Mai

Trainingsplan zur L'Étape Switzerland

IN 14 WOCHEN ZUR BESTFORM

Der frühere Veloprofi Marcel Wyss (im Bild) hat für FIT for LIFE einen Trainingsplan erstellt für die letzten 14 Wochen vor der L'Étape Switzerland am 21. Mai in Bern. Der 14-Wochenplan wendet sich an Hobbyfahrer, die zwischen drei- und fünfmal pro Woche trainieren.

Der Trainingsplan bzw. die Zuspitzung der Form in den letzten 14 Wochen vor einem Event kann zeitlich problemlos auch auf später stattfindende Radmarathon-Events oder Ultrarennen angepasst werden. Dazu erforderlich sind ein regelmässiges Training und eine Grundfitness im Vorfeld der letzten 14 Wochen.

Infos: www.wyss-training.ch



DIE WICHTIGSTEN TIPPS VON MARCEL WYSS

Höre auf deinen Körper

Wenn du dich müde/kraftlos fühlst, dann lass das Training aus oder trainiere nur locker!

Trainiere polarisiert

Trainiere vorwiegend wenig intensiv (LIT) oder hochintensiv (HIT). Versuche die Trainingszeit im mittelintensiven Bereich kurz zu halten oder zu vermeiden.

Erholung ist wichtig

Achte auf genügend Schlaf und pflege deine Muskeln mit Faszienrolle, Stretching & Massage.

Richtig Essen

Gib dem Körper die Energie, die er braucht.

Eine Diät zum falschen Zeitpunkt – z.B. nach dem Training oder während HIT Trainings – ist wie ein Eigentor!











Gezielt trainieren

Versuche nicht alles in ein Training zu packen.

HIT Training und Grundlagenausdauer gehören nicht in die gleiche Trainingseinheit!

EINSCHÄTZEN DER INTENSITÄTSSTUFEN MIT DER RPE-SKALA

- RPE steht für «Rate of Perceived Exertion» (= Grad der subjektiv empfundenen Anstrengung).
- Es ist ein Mass, um das subjektive Belastungsempfinden einer körperlichen Aktivität zu messen. Die Skala reicht von 1 bis 10.
- Der Vorteil der RPE-Skala ist, dass man abhängig von der Tagesform individuell die Belastung anpassen kann. Somit kann man seine Tagesform, die durch Schlaf, vorheriges Training, Ernährungszustand, Motivation, Tageszeit, Verletzungen usw. beeinflusst wird, im Training berücksichtigen.

RPE		So fühlt es sich an	% der FTP	% der max HF	Zone
	1 sehr leicht	Absolut keine Anstrengung.	-	-	-
	2 sehr leicht bis leicht	Ganz leichte Anstrengung, fühlt sich nicht wie Training an, sondern mehr wie gemütliches Spazieren.	unter 50%	unter 60%	Zone "Zero" (Aktive Erholung)
	3 leicht	Immer noch leichte Anstrengung, sprechen ist ohne Unterbruch möglich. Etwa wie normales Marschieren.	50 - 65%	60 - 70%	Zone 1 (Fatmax)
	4 leicht bis mässig	Angenehme, aber spürbare Belastung, die mehrere Stunden möglich ist. Etwa wie leichter Laufschrift.	60 - 75%	65 - 75%	Zone 1 (Fatmax)
	5 mässig	Die Muskeln brennen noch gar nicht, aber die Atmung intensiviert sich.	70 - 85%	70 - 80%	Übergang Zone 1-2 (Tempo & Berg)
	6 mässig bis hart	Es fühlt sich streng, aber ok an. Beine brennen leicht und sprechen in ganzen Sätzen geht noch knapp.	80 - 95%	75 - 85%	Zone 2 (Tempo & Berg)
	7 hart	Die Muskeln beginnen immer stärker zu brennen und auch die Muskeln am Oberkörper müssen arbeiten.	90 - 105%	80 - 90%	Übergang Zone 2-3 (FTP)
	8 hart bis sehr hart	Muskeln brennen. Sprechen ist kaum noch möglich. Die Gedanken drehen sich ums Ende	100 - 115%	85 - 95%	Zone 3 (Vo2max)
	9 sehr hart	Ganz nahe am Limit und alles fängt an weh zu tun. Oft kann man im Training gar nicht weiter als bis hier.	110 - 125%	90 - 100%	Zone 3 (Vo2max)
	10 extrem hart	Absolute Verausgabung in der Hoffnung, dass es sofort vorbei ist.	über 120%	über 95%	Zone 3 & "Hero" (AC & Sprint)

PERIODISIERUNG DER 12 WOCHEN

Allgemeines Aufbautraining

8 Wochen

Während dieser Periode braucht es sowohl LIT Trainings wie auch HIT Trainings

Volumen Block

2 Wochen

Möglichst
viele LIT
Stunden

HIT Block

2 Wochen


Nur kurze
HIT Trainings

Tapering Block

2 Wochen

Eine
Mischung
aus HIT & LIT

Wichtige Punkte zum Lesen der folgenden Muster-Trainingswochen

- Die wöchentlichen Schlüsseltrainings sind mit einem  gekennzeichnet. Diese Trainings müssen zwingend durchgeführt werden.
- Je nach zeitlichen Ressourcen kann zwischen den restlichen Trainings ausgewählt werden.

- Bei zwei am selben Tag vorgeschlagenen Trainings kann ausgewählt werden, welches man bevorzugt.
- Zu beachten sind die vorgegebenen Intensitätsstufen anhand der RPE-Skala.

WOCHENPLAN 1

KW 7 13.2-19.2 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Donnerstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
4-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 2-3 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 2

KW 8 20.2-26.2 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Mittwoch

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 2-3 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 3

KW 9 27.2-5.3 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

3 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Mittwoch

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

Berg-Training

Dauer: 2-3 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 4

KW 10 6.3-12.3 > Allgemeines Aufbautraining (Ruhewoche)

Dienstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Mittwoch

Optionales Training
LIT Training
Dauer: 1-2 h
Ausdauer-Training mit lockerer Intensität
RPE: 3-4

Donnerstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Samstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Sonntag

Rennsimulation
Fahre im Renn-tempo eine ähnliche Strecke wie bei der L'Étape Switzerland.
RPE: 8-10



WOCHENPLAN 5

KW 11 13.3-19.3 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1 - 2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Donnerstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit
5min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
4-8 min pro
Intervall mit
5min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 6

KW 12 20.3-26.3 > Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Mittwoch

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 7

KW 13 27.3-2.4> Allgemeines Aufbautraining

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Mittwoch

Optionales
Training

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-4

Donnerstag

Berg-Training

Dauer: 2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

Berg-Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer Trai-
ning mit
möglichst viel
Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3 - 5 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 8

KW 14 3.4-9.4 > Allgemeines Aufbautraining (Ruhewoche)

Dienstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Mittwoch

Optionales Training
LIT Training
Dauer: 1-2 h
Ausdauer-Training mit lockerer Intensität
RPE: 3-4

Donnerstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Samstag

Aktive Erholung
Dauer: 30-40 min
RPE: 1-2

Sonntag

Rennsimulation
Fahre ein ähnliche Strecke wie an der L'Étape Switzerland im Renn-tempo.
RPE: 8-10



WOCHENPLAN 9

KW 15 10.4-16.4 > Volumenwoche

Dienstag

LIT Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5



Mittwoch

Optionales Training

LIT Training

Dauer: 1-3 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5

Donnerstag

Berg-Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7

Samstag

Berg-Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-5 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 10

KW 16 17.4-23.4 > Volumenwoche

Dienstag

LIT Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5



Mittwoch

Optionales Training

LIT Training

Dauer: 1-3 h

Ausdauer Training mit lockerer Intensität

RPE: 3-5

Donnerstag

Berg-Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7



Samstag

Berg-Training

Dauer: 3-4 h

Ausdauer-Training mit möglichst viel Höhenmeter

RPE: 5-7

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3-5 h

Ausdauer-Training mit lockerer Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 11

KW 17 24.4-30.4 > Übergang zu HIT Block

Dienstag

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Mittwoch

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Freitag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Samstag

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Sonntag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



WOCHENPLAN 12

KW 18 1.5-7.5 > HIT Block

Dienstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Mittwoch

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Donnerstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9



Samstag

HIT Training

Dauer: 1 h

4 x Intervalle,
5-8 min pro
Intervall mit 5
min Pause
dazwischen.

RPE: 8-9

Sonntag

LIT Training

Dauer: 3 - 5 h

Ausdauer-Training
mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5

WOCHENPLAN 13

KW 19 8.5-14.5 > Tapering Block

Dienstag

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Mittwoch

Tapering Training

Dauer: 1 h

Nur 1, maximal 2
Intervalle, 8-12
min pro Intervall
mit 5 min Pause
dazwischen.

RPE: 7-8



Donnerstag

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-5

Samstag

Tapering Training

Dauer: 1 h

Nur 1, maximal 2
Intervalle, 8-12
min pro Intervall
mit 5 min Pause
dazwischen.

RPE: 7-8



Sonntag

LIT Training

Dauer: 2-4 h

Ausdauer-Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 4-5



WOCHENPLAN 14

KW 20 15.5-21.5 > Rennwoche

Dienstag

Tapering Training

Dauer: 1 h

Nur 1, maximal 2
Intervalle, 8-12
min pro Intervall
mit 5 min Pause
dazwischen.

RPE: 7-8

Mittwoch

Aktive Erholung

Dauer: 30-40 min

RPE: 1-2

Donnerstag

Tapering Training

Dauer: 1 h

Nur 1, maximal 2
Intervalle, 8-12
min pro Intervall
mit 5 min Pause
dazwischen.

RPE: 7-8



Samstag

LIT Training

Dauer: 1-2 h

Ausdauer Trai-
ning mit lockerer
Intensität

RPE: 3-5



Sonntag

Renntag!



Gut einteilen,
Windschatten
suchen und gut
verpflegen. Viel
Glück!



WYSS TRAINING

Der 36-jährige Marcel Wyss bestritt rund 600 Profirennen, bevor er 2016 seine Sportkarriere beendete. Seither arbeitet er als ausgebildeter Swiss Olympic Berufstrainer bei Swiss Cycling und bietet für Velofahrer aller Leistungsklassen individuelle Trainingsplanung sowie Bikefitting an.

wyss-training.ch

