

Attersee-Zeitfahren 2025

48 km · 230m ↑ · 26. September · Ziel: ~1:18–1:22h

- ✓ Phase 1 · Mai · abgeschlossen
- Phase 2 · Juni · aktiv
- Phase 3 · Juli
- Phase 4 · August/September
- Phase 5 · Taper

Phase 1 – Metabolic Reset

Mai · Ziel: VLamax senken, aerobe Basis legen

✓ Durchgehend 4 Einheiten/Woche · HF stabil 115–120 bpm · subjektiv stärker · Basis gelegt

ALLE 4 WOCHEN

Indoor GA1/GA1-2

150–170 W (ICG7)

♥ 112–120 bpm

60–90 Min

Blau-Zone, locker-moderat · 1–2× längere Einheit pro Woche

Phase 2 – Sweetspot Build

Juni · Ziel: Sweetspot-Toleranz aufbauen, Schwelle annähern

WOCHE 1–2 · EINSTIEG

Indoor Sweetspot

210–220 W (ICG7)

♥ 130–138 bpm

45–60 Min

2×10 Min SS + je 3 Min Pause · Einstieg behutsam

Indoor GA1

150–165 W

♥ 112–120 bpm

60 Min

Regeneration zwischen SS-Einheiten · keine Ausnahmen

Outdoor · Zeitfahrrad

♥ 115–125 bpm

50–70 km

GA1/GA2 · locker-moderat · HF-Kontrolle via Brustgurt

WOCHE 3–4 · AUFBAU

Indoor Sweetspot

215–225 W (ICG7)

♥ 132–140 bpm

60–75 Min

3×10 Min SS oder 2×15 Min · 3 Min Pause

Indoor GA1

150–165 W

♥ 112–120 bpm

60 Min

Regenerationseinheit zwischen Belastungstagen

Outdoor · Zeitfahrrad

♥ 122–137 bpm

70–100 km

Längere Ausfahrt · flach bis leicht wellig · GA2/Sweetspot

💡 Schlüsselregel: Nie 2 Sweetspot-Einheiten an aufeinanderfolgenden Tagen. GA1-Tag dazwischen ist Pflicht.

Phase 3 – Threshold Development

Juli · Ziel: FTP-Test + Schwellen-Intervalle, VO₂max-Kontakt

WOCHE 1-2

Indoor Threshold 2×15 Min @ Schwelle · 5 Min Pause	225–235 W (ICG7)	♥ 140–148 bpm	60 Min
Indoor Sweetspot Erhaltungsintervalle	210–220 W	♥ 130–138 bpm	60 Min
Outdoor · Zeitfahrrad GA2/Sweetspot · Rennposition üben		♥ 122–140 bpm	80–100 km

WOCHE 3 – FTP-TEST

FTP-Test Indoor 20-Min-Maximaltest · 2 Tage vorher nur GA1 · Ergebnis × 0.95 = neue FTP	20-Min-Max	~50 Min gesamt
---	------------	----------------

WOCHE 4 – NEUKALIBRATION

Alle Zonen anpassen Trainingsplan Phase 4 auf neue FTP-Werte abstimmen	Planungseinheit
--	-----------------

Phase 4 – Race-Specific

August / September · Ziel: Rennsimulation, VO₂max-Kontakt, Formspitze

AUGUST – AUFBAU

- Indoor VO₂max

280–310 W (ICG7) ♥ 148–157 bpm 45 Min

4×4 Min @ VO₂max · 4 Min Pause · max. 1×/Woche
- Indoor Threshold

225–240 W ♥ 140–148 bpm 60 Min

2×20 Min · Rennpace simulieren
- Outdoor Simulation

♥ 137–148 bpm 40–50 km

Zeitfahrrad · Rennposition · Sweetspot-Pace halten

DIAGNOSTIK ENDE AUGUST (KW 35)

- Leistungsdiagnostik · waytowin

Checkpoint

VLamax-Kontrolle · 2 Tage vorher nur GA1 · Ergebnis entscheidet über September-Intensität

SEPTEMBER – FEINSCHLIFF

- Outdoor Vollsimulation

♥ 140–148 bpm 48 km

Attersee-Strecke wenn möglich · Rennposition
- Indoor Schwelle kurz

225–240 W ♥ 140–148 bpm 45 Min

Qualität über Quantität

Phase 5 – Taper

2 Wochen vor dem 26. September · Ziel: Frische maximieren, Form erhalten

WOCHE –2

- Volumenreduktion

♥ 115–138 bpm 45 Min

Intensität erhalten · Umfang –60% · Beine locker halten

WOCHE –1 · RENNWOCHE

- Aktivierung Mo/Di

♥ 115 bpm + Stiche 30 Min

GA1 + 3×30 Sek schnell · neuromuskulär wach halten
- Mi–Sa: Ruhe

20–30 Min max

Optional: sehr lockeres Einrollen · <112 bpm
- Renntag · 26. September

Ziel: ~230–240 W ♥ 140–148 bpm Ziel: ~1:18–1:22h

Attersee-Zeitfahren · 48 km · 230m ↑

Diagnostik-Referenz

VLamax Aug 2023 0.52 mmol/s Ausgangswert	VLamax März 2024 0.59 mmol/s ↑ Ziel: ↓ auf ~0.40
An. Schwelle 2023 241 W Ausgangswert	An. Schwelle 2024 232 W ↓ Ziel: ↑ auf ~245–255 W
ICG7 FTP-Einstellung 240 W Referenz, nicht gemessen	FTP-Test Juli geplant Basis für Phase 4