

Trainingsplan „Radfahren für Nichtsportler“

Ziel: Sie können nach acht Wochen Training 60 Minuten ohne Pause radfahren.

Radfahren ist für Jung und Alt geeignet. Für Anfänger ist es eine ideale Sportart, da es die Ausdauer fördert und zudem die Gelenke schont. Bevor Sie jedoch mit dem Training beginnen, sollten Sie nochmals die richtige Größe des Rades sowie die Sattel- und Lenkerhöhe überprüfen. So können Sie Fehlbelastungen vermeiden.

Mit dem vorliegenden Trainingsplan sind Sie nach acht Wochen in der Lage, eine längere Fahrradtour zu unternehmen.

Woche 1						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 5 min Pause

- Hinweis 1: Falls es Ihnen nicht möglich ist, 15 Minuten am Stück Rad zu fahren, teilen Sie die Strecke in Intervalle ein oder verringern Sie die Geschwindigkeit.
- Hinweis 2: Ist Ihnen der Leistungssprung von einer zur nächsten Woche zu groß, wiederholen Sie den Trainingsplan der vergangenen Woche.

Woche 2						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 3 min Pause	Ruhetag	2 x 15 min radfahren mit 3 min Pause	Ruhetag	30 min Radtour

Woche 3						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 20 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 20 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 20 min radfahren mit 5 min Pause

Woche 4						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 25 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 25 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	35 min Radtour

Woche 5						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 30 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 30 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	40 min Radtour

Woche 6						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 35 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 35 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	45 min Radtour

Woche 7						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 40 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	2 x 40 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	50 min Radtour

Woche 8						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ruhetag	Ruhetag	2 x 45 min radfahren mit 5 min Pause	Ruhetag	45 min radfahren, 5 min Pause, danach weitere 10 min radfahren	Ruhetag	60 min Radtour