

Sicher E-Radfahren
Pedelec statt Auto – aber sicher!



VCD

Mobilität für
Menschen.



Fit und gesund mit dem Pedelec

→ Ein Fitnessplan für Neu-Einsteiger,
Gelegenheits- und Alltagsradler



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Persönliche Daten

Vorname:

Name:.....

Telefonnummer:

E-Mailadresse:

Übergeben durch:

.....

Platz für eigene Notizen:

.....

.....

Impressum

Herausgeber:

VCD – Verkehrsclub Deutschland e. V.

Projekt »Pedelec statt Auto – aber sicher!«

Wallstraße 58, 10179 Berlin

Tel. 030/28 03 51- 0

E-Mail: fahrrad@vcd.org | www.vcd.org

Konzeption und Trainingspläne: Dr. Achim Schmidt,
Deutsche Sporthochschule Köln

Fachliche Beratung: Pauline Bayerle, Wissenschaftliche
Mitarbeiterin am Institut für Sportmedizin der Medizinischen
Hochschule Hannover

Text: Anna Fehmel, Rainer Hauck, Diana Stage,
Luzia Jung, Laura Thomson / VCD

Illustration: neonfisch.de

Satz und Layout: Michael Anders | greengraphics.de

© VCD, Berlin 2019

Inhaltsverzeichnis

Das Pedelec – ein Ideales TrainingsgerätS. 7


Richtig trainieren mit dem Pedelec – aber wie? S. 15

Wie der Trainingsplan zu lesen ist S. 21

 Pedelec-Trainingsplan für Neu-Einsteiger

 Pedelec-Trainingsplan für Gelegenheitsradler

 Pedelec-Trainingsplan für Alltagsradler

 Trainingsplan für individuelles Training

Gewusst-wie: Hinweise und Links.....S. 49

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Projekt »Pedelec statt Auto – aber sicher!« wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans 2020 gefördert.

Das Pedelec – ein ideales Trainingsgerät

Das Pedelec oder E-Rad bietet viele gesundheitliche Vorteile und ermöglicht Ihnen ein gut dosierbares Training ohne Risiko.

E-Radfahren ist nur etwas für bequeme Menschen, denken viele. Doch das ist falsch.

Zwar liegt die körperliche Belastung beim Radeln mit dem Pedelec niedriger als beim herkömmlichen Radfahren, Studien beweisen aber, dass beim Pedelec-Fahren Nutzungsdauer und Gesamtkilometerleistung deutlich höher liegen als beim herkömmlichen Radeln. Auf dem Pedelec verbringt man somit viel mehr Aktivzeit, was die geringere Belastungsintensität mehr als aufwiegt.

Das Pedelec hat den Vorteil, dass man die Motorunterstützung dosieren und damit auf das eigene Fitnesslevel abstimmen kann. Insbesondere Berge und Gegenwind verlieren damit ihren Schrecken und es macht gerade älteren oder weniger trainierten Radlern wieder richtig Spaß, Rad zu fahren. Sich auf dem Pedelec aktiv zu bewegen ist keine Herausforderung mehr, sondern Spaß pur.

Hinweis: Bevor Sie mit einem Pedelec-Training beginnen, sollten Sie unbedingt vorher Ihren Hausarzt¹ aufsuchen und sich durchchecken lassen. Nur so kann sichergestellt werden, dass das Training Ihnen nicht schadet, sondern sich positiv auf Ihre Gesundheit und Fitness auswirkt. In die Trainingspläne sollen Pulswerte eingetragen werden. Ihr Arzt berät Sie auch gerne zu den verschiedenen Pulswerten in den Trainingsbereichen sowie zum Ruhepuls und wie man diese richtig misst.

Wenn Sie sich an die nachfolgenden Tipps und Ratschläge unseres Pedelec-Fitnessplans halten, werden Sie spielend fitter und gesünder.

1 Frauen sind im vorliegenden Übungsheft selbstverständlich ebenso angesprochen wie Männer, auch wenn die weibliche Schreibweise wegen der leichteren Lesbarkeit nicht in allen Formulierungen zum Ausdruck kommt.

Wenig Bewegung macht Probleme

Bewegungsmangel ist ein ernstzunehmendes Problem unserer Gesellschaft. Damit steigt das Risiko, an sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Altersdiabetes oder Fettleibigkeit zu erkranken. Mittlerweile ist über die Hälfte der Menschen in Deutschland zu dick – mit zunehmender Tendenz. Regelmäßige Bewegung ist eine wichtige Stellschraube, dieser Entwicklung entgegenzuwirken.

Wer hat sich nicht schon dabei ertappt, eine sehr kurze Strecke mit dem Auto gefahren zu sein? Wir alle bewegen uns viel zu wenig. Viele Berufstätige sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch. Manche Wissenschaftler bezeichnen das Sitzen sogar als das neue Rauchen. Aber auch in der Freizeit sind die meisten Menschen nicht ausreichend körperlich aktiv. Mit Ihrem Pedelec haben Sie aber die große Chance, Ihr Verhalten relativ unkompliziert umzustellen.

Aktiver Lebensstil

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt zur präventiven Gesundheitsförderung pro Woche insgesamt 150 Minuten moderate Bewegung (zum Beispiel flottes Spazierengehen) beziehungsweise 75 Minuten intensive ausdauernde körperliche Aktivität. Dadurch wird das Auftreten von Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen um bis zu 50 Prozent reduziert.

Schon mit zwei- bis dreimal Training pro Woche und mehr aktiver Mobilität im Alltag legen Sie einen Grundstein für eine gesunde und schlanke Zukunft. In Ihrem Körper werden sich mit dem Beginn eines regelmäßigen Trainings in den kommenden Wochen und Monaten zahlreiche positive Veränderungsprozesse in Gang setzen.

Sichtbare Anzeichen sind Gewichtsabnahme sowie eine besser ausgeprägte Muskulatur, die zum Beispiel Rückenbeschwerden entgegen wirkt.

Aber auch Veränderungen, die man nicht sehen, aber häufig selbst spüren kann, werden durch gezieltes Training angeregt, zum Beispiel:

→ Atmung, Herz und weitere Organe arbeiten ökonomischer

→ der Stoffwechsel wird aktiviert, der Körper verbraucht mehr Energie

→ die Ausdauer wird gesteigert und die Leistungsfähigkeit erhöht sich

→ das Immunsystem wird gestärkt

→ das Wohlbefinden steigt, man ist psychisch ausgeglichener

→ die Schlafqualität verbessert sich

Die Integration des Trainings in den Alltag hilft dabei, innere Widerstände zu überwinden. Dies führt dazu, dass Sie kaum zusätzliche Zeit für Ihr »Workout« aufwenden müssen.

Tipp für den Arbeitsweg mit dem Pedelec: Trainieren Sie gezielt auf dem Heimweg. Radeln Sie morgens mit höherer Motor-Unterstützung (und wenig Kraftaufwand) zur Arbeit, um entspannt und unerschwitzt anzukommen und führen Sie Ihr Training ohne Zeitdruck abends auf dem Weg nach Hause durch. Dann haben Sie auch die Zeit, einen Umweg für eine Erledigung oder eine andere, längere Strecke zu fahren, falls Ihr Arbeitsweg normalerweise kürzer ist.

Pedelec-Fahren macht fit und gesund



- Psychische Ausgeglichenheit
- Stressabbau
- Effektivere Herzarbeit
- Verbesserung der Atmung
- Verminderte Infektanfälligkeit
- Aktivierter Stoffwechsel
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Durchblutung
- Gewichtsabnahme

Damit das Pedelec-Training erfolgreich ist und auch keine Knie- oder Rückenbeschwerden verursacht, sollten Sie darauf achten, dass Ihr E-Rad optimal auf Sie eingestellt ist. Am besten lassen Sie Ihr Pedelec vor Trainingsbeginn bei einem Fachhändler durchchecken und gegebenenfalls anpassen. Wenn Sie länger nicht mit Ihrem Pedelec gefahren sind oder unsicher sind, machen sie sich vorab mit Ihrem Pedelec beispielsweise auf einem leeren Parkplatz oder in einer ruhigen Nebenstraße wieder vertraut oder besuchen Sie direkt einen speziellen Pedelec-Kurs. Tipps dazu sowie hilfreiche Links finden Sie auf der letzten Seite.

Tipp: Ihren Puls können Sie ganz einfach an den Arterien am Handgelenk oder am Hals messen. Hierfür werden die Herzschläge 15 Sekunden lang gezählt und mit vier multipliziert. Daraus ergibt sich die Herzfrequenz (Herzschläge pro Minute).

Meine aktuelle Herzfrequenz ist:

.....

Richtig trainieren mit dem Pedelec – aber wie?

Mit den nachfolgenden Trainingsplänen arbeiten Sie konsequent über 14 Wochen an Ihrer Fitness und Ihrem Gewicht. Die Trainingspläne sind für drei unterschiedliche Nutzergruppen konzipiert:

Neu-Einsteiger:

Ideal für Menschen, die wieder körperlich aktiv werden wollen, Zielsetzung hierbei: Wiedergewöhnen an regelmäßiges Aktivsein, Übergewicht abbauen, wieder fitter werden; erster Schritt zum Einstieg in ein regelmäßiges Gesundheitstraining, Fahrsicherheit gewinnen

Gelegenheitsradler:

Zielsetzung hierbei: Fitness verbessern und Abnehmen, Fahrsicherheit ausbauen

Alltagsradler:

Zielsetzung hierbei: Fitness ausbauen (bspw. den Weg von und zur Arbeit nutzen), sich fitmachen für eine große Pedelec-Tour oder einen (E-)Rad-Urlaub

Folgende Punkte sind für ein erfolgreiches Training zu beachten:

Ruhepuls

Die Veränderung des Ruhepulses ist ein geeigneter Indikator, um festzustellen, ob sich Ihre Fitness durch regelmäßiges Training verbessert hat. Der Ruhepuls – am besten am Handgelenk morgens nach dem Aufwachen im Liegen gemessen – ist bei trainierten Menschen niedriger als bei Menschen mit geringerem Fitnesslevel. Bei einem gesunden Erwachsenen liegt er durchschnittlich bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Trainierte Ausdauersportler kommen auf Werte von 32 bis 45 Schlägen pro Minute.

Trittfrequenz

Für jedes Training mit dem Pedelec und jede Radausfahrt gilt: **Hohe Trittfrequenzen** und **leichte Gänge** erhöhen den Trainingseffekt und sind gelenkschonender. Die Zahl der **Kurbelumdrehungen** sollten **bei 70 bis 90 pro Minute** liegen.

Zählen Sie doch einfach mal beim Radeln mit, auf wie viele Umdrehungen Sie normalerweise pro Minute kommen.

Belastungsintensität

Die Belastungsintensität des Trainings wird in der Regel mit Hilfe der Herzfrequenz ermittelt. **Bei Menschen, die lange nicht körperlich aktiv gewesen sind**, empfiehlt es sich aber, die **Intensität subjektiv über die persönlich empfundene Anstrengung beim Training zu bestimmen**. Das heißt, man sollte sich wohl fühlen, darf aber durchaus auch einmal aus der Puste kommen. Hier kommt es auf eine ausgewogene Mischung an. **Weitere Informationen dazu finden Sie direkt im Trainingsplan »Neu-Einsteiger«.** (S. 24)

Für die **Gelegenheits- und Alltagsradler** gilt hingegen: Beim Trainieren sollte auf die **Einhaltung des sogenannten Trainingspulses** geachtet werden, damit ein erwünschter Trainingseffekt erreicht wird. Der Trainingspuls ist die optimale Herzfrequenz, die Herz und Körper fordert, aber nicht überanstrengt. Grundlage für die Bestimmung des Trainingspulses ist die maximale Herzfrequenz.

Die Faustformel zur Berechnung der max. Herzfrequenz:




220 – Lebensalter = maximale Herzfrequenz


Beispiel: Ein 56 Jahre alter Mensch hat also eine maximale Herzfrequenz von 164 Schlägen pro Minute.

Hinweis: Eine Trainingsherzfrequenz von über 90 Prozent sollte von Untrainierten vermieden werden – die Belastung für das Herz-Kreislaufsystem ist hier sehr hoch und kann bei vorliegenden Risikofaktoren schnell gefährlich werden!

Tipp: Die elektronische Pulsmessung während des Pedelec-Fahrens ist ein einfaches Mittel, um sicherzustellen, dass man mit der gewünschten Belastungsintensität unterwegs ist. Die Messung kann über einen Brustgurt, ein Armband am Handgelenk oder einen Armgurt erfolgen. Bluetooth-Brustgurte lassen sich mit dem Smartphone koppeln und ermöglichen so eine einfache Belastungssteuerung und Dokumentation in einer Trainings-App. Lassen Sie sich am besten bei einem Fachhändler beraten. Achten Sie beim Fahren darauf, dass Sie beim Ablesen der Pulswerte stets den Verkehr im Blick haben, damit Sie nicht sich und andere gefährden.

Je nach Trainingsziel wird in unterschiedlichen Trainingsherzfrequenzen trainiert:

- **Eine Trainingsherzfrequenz von 50 bis 60 Prozent** der maximalen Herzfrequenz ( **grün**) fördert den Fettstoffwechsel und das Immunsystem
- **Eine Trainingsherzfrequenz von 60 bis 70 Prozent** der maximalen Herzfrequenz ( **blau**) stärkt das Herzkreislaufsystem und verbessert somit die Ausdauer.
- **Eine Trainingsherzfrequenz von 70 bis 80 Prozent** der maximalen Herzfrequenz ( **orange**) verbessert die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber intensiven Belastungen und setzt sehr wirksame Trainingsreize.

Beispiel: Ein 56 Jahre alter Mensch mit einer maximalen Herzfrequenz von 164 Schlägen pro Minute müsste mit einem Herzfrequenzbereich von 82 bis 98 Schlägen pro Minute trainieren, um insbesondere den Fettstoffwechsel und das Immunsystem zu verbessern ( **grün**).

Belastungsdauer

Für einen **langfristigen Trainingseffekt** ist neben der Belastungsintensität auch die **Belastungsdauer ausschlaggebend**. Der Umfang einer Trainingseinheit sollte eine **Mindestdauer von 20 Minuten** haben.

Zudem ist es wichtig, die **Belastung regelmäßig zu steigern** und das Training **möglichst variabel zu gestalten** (z. B. über Intervalltraining). Unabdingbar ist natürlich auch, dass das **Training regelmäßig und über einen längeren Zeitraum** betrieben wird.

Wie der Trainingsplan zu lesen ist

In der obersten Zeile des Trainingsplans befinden sich die **Wochenzahlen (Woche)**. Jeder Trainingsplan erstreckt sich über einen Zeitraum von 14 Wochen. Direkt darunter stehen die **Anzahl der Trainingseinheiten** (1–4) innerhalb der jeweiligen Woche. Damit Sie das Training nach Ihrem individuellen Zeitplan ausrichten können, sind keine Wochentage vorgegeben. Optimalerweise **verteilen Sie das Training gleichmäßig über die Woche**: zum Beispiel Montag, Mittwoch und Samstag. Ungünstig wäre es, drei Tage am Stück zu trainieren und dann wieder vier Tage zu pausieren. Training an zwei aufeinanderfolgenden Tagen macht jedoch durchaus Sinn, um die Belastung etwas zu erhöhen.

In der Zeile **Dauer** finden Sie die Länge der jeweiligen Trainingseinheit (in Minuten). In der **Gruppe Gelegenheits- und Alltagsradler** wird die **Belastungsintensität durch ein farbiges Herz** dargestellt, das einer bestimmten Trainingsherzfrequenz entspricht. **Bei der Gruppe der Neueinsteiger, die nicht puls basiert trainieren, symbolisiert ein »Daumen-hoch« das richtige Maß der Trainingsintensität.** Die Gelegenheitsradler trainieren fast nur im »grünen Bereich«. Erst am Ende des Trainingsplanes kommen auch einige intensivere (blaue) Trainingseinheiten hinzu. Nehmen Sie die Minutenwerte nur als grobe Orientierung.

Hinweis: Trainieren Sie ruhig etwas mehr, wenn Sie sich gut fühlen. Und setzen Sie mit dem Training aus, wenn Sie krank sind.

Versuchen Sie, wie in den Trainingsplänen in der Zeile »**Zusatzübungen**« vorgeschlagen, regelmäßig Dehnübungen (Stretching, S), Kräftigungsübungen vor allem für Rücken und Bauch (Kräftigungsgymnastik, G) in Ihr Training einzubauen. **Die Übungen sollten nach dem Radeln durchgeführt werden.**

In den **Trainingsplänen für Gelegenheits- und Alltagsradler** finden Sie zudem **Intervalltrainings**, die eine kurzzeitige höhere körperliche Belastung und damit **kurzzeitig einen höheren Trainingspuls** mit sich bringen. **Fahren Sie dafür zum Beispiel ohne Motorunterstützung oder in der schwächsten Unterstützungsstufe und verteilen Sie die angegebenen Intervalle über die gesamte Trainingseinheit.** Intervalltrainings erhöhen die Belastung und sorgen für stärkere Anpassungsprozesse im Körper. Die Fitness verbessert sich in kürzerer Zeit.

Die letzten drei Zeilen des Trainingsplans dienen Ihnen dazu, **Gewicht und Ruhepuls** zu notieren sowie das jeweilige Befinden bei jeder Trainingseinheit zu dokumentieren. Damit können Sie einfach **nachvollziehen, wie sich Ihr Gewicht oder Ihr Ruhepuls als Indikator Ihrer Fitness verändert und wie Sie sich beim Training gefühlt haben**. Berichten Sie ihrem Hausarzt beim nächsten Besuch doch von Ihren Fortschritten!

Nach 14 Wochen Training sollten Sie so fit sein, dass sie ohne Probleme die Wochen 12 bis 14 wiederholen können oder mit dem nächst höheren Trainingsplan weitermachen.

Die Informationen zum richtigen Lesen und Ausfüllen des Trainingsplans finden Sie kompakt in der ausklappbaren Legende im hinteren Umschlag.

Pedelec-Trainingsplan für Neu-Einsteiger – ideal für Menschen, die wieder körperlich aktiv werden wollen








Zielsetzung: Gewöhnen an regelmäßiges Aktivsein, Übergewicht abbauen, wieder fitter werden, erster Schritt zum Einstieg in ein regelmäßiges Fitnessstraining

Die Trainingsintensität **basiert nicht auf Trainingspulsbereichen, sondern auf persönlich empfundener Anstrengung**. Lassen Sie sich vom Motor immer nur so viel helfen, dass die Belastung noch angenehm ist.

So ist die Trainingsintensität richtig:

- ✓ Die Belastung sollte zwischen leicht und etwas anstrengend empfunden werden.
- ✓ Sie sollten dabei etwas ins Schwitzen kommen.
- ✓ Sie sollten sich beim Radeln problemlos unterhalten können, ohne aus der Puste zu kommen.







Nach erfolgreichem Abschluss des 14-wöchigen Trainings, können Sie beim Pedelec-Trainingsplan für Gelegenheitsradler beginnen.

Woche	1		2		3		
	Trainingseinheit	1	2	1	2	1	2
Dauer in Minuten	20	20	25	25	20	20	20
Intensität							
Zusatzübungen	R, S	S, G	S, G	S	R, S	S, G	S, G
Gewicht							
Ruhepuls							
Befinden 😊 😐 😞							
Minuten je Woche	40		50		60		

Woche	4			5			6		
	Trainingseinheit	1	2	3	1	2	3	1	2
Dauer in Minuten	25	20	25	20	20	20	25	30	25
Intensität	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍
Zusatzübungen	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S, G	S, G	S	S, G
Gewicht									
Ruhepuls									
Befinden 😊 😐 😞									
Minuten je Woche	70			60			80		


Woche	7			8			9		
	Trainingseinheit	1	2	3	1	2	3	1	2
Dauer in Minuten	35	25	30	30	30	40	30	30	30
Intensität	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍
Zusatzübungen	R, S	S, G	S, G	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S, G
Gewicht									
Ruhepuls									
Befinden 😊 😐 😞									
Minuten je Woche	90			100			90		

Woche	10			11			12		
	Trainingseinheit	1	2	3	1	2	3	1	2
Dauer in Minuten	40	30	40	40	30	40	30	40	40
Intensität	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍	👍
Zusatzübungen	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S, G	S, G	S	S, G
Gewicht									
Ruhepuls									
Befinden 😊 😐 😞									
Minuten je Woche	110			120			110		

Woche	13			14		
	Trainingseinheit	1	2	3	1	2
Dauer in Minuten	40	50	40	50	40	60
Intensität						
Zusatzübungen	R, S	S, G	S, G	S, G	S	R, S
Gewicht						
Ruhepuls						
Befinden 😊 😐 😞						
Minuten je Woche	130			150		

Pedelec-Trainingsplan für Gelegenheitsradler – ideal für Menschen, die fitter und sicherer beim Fahren werden wollen

Zielsetzung: Fitness verbessern, Gewicht reduzieren, Immunsystem stärken, Fahrsicherheit ausbauen

Die Trainingsintensität basiert auf Trainingspulsbereichen. Bei diesem Trainingsplan wird überwiegend mit 50 bis 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz  trainiert. Lassen Sie sich vom Motor nur so viel unterstützen, dass der vorgegebene Trainingspulsbereich erreicht wird. Nötigenfalls stellen Sie die Motorunterstützung ab und / oder wählen Sie einen höheren Gang.

Nach erfolgreichem Abschluss des 14-wöchigen Trainings, können Sie beim Pedelec-Trainingsplan für Alltagsradler einsteigen.

Woche	1			2			3		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Trainingseinheit	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Dauer in Minuten	30	30	40	40	30	40	40	40	40
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining									
Zusatzübungen	R, S	S, G	S	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S, G
Gewicht									
Ruhepuls									
Befinden 😊 😐 😞									
Minuten je Woche	100			110			120		

Woche	4				5			6				
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3		
Trainingseinheit												
Dauer in Minuten	30	40	40	40	30	40	30	40	30	40	40	40
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining												
Zusatzübungen	S, G	S	S, G	S	R, S	S, G	S, G	R, S	S, G	S, G	S, G	S, G
Gewicht												
Ruhepuls												
Befinden 😊 😐 😞												
Minuten je Woche	150				100			150				



Woche	7				8			9		
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
Trainingseinheit										
Dauer in Minuten	40	50	40	50	50	50	60	40	30	40
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining										
Zusatzübungen	R, S	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S, G	S	S	S, G
Gewicht										
Ruhepuls										
Befinden 😊 😐 😞										
Minuten je Woche	180				160			110		

Woche	10				11				12		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Trainingseinheit	30	40	50	50	30	40	60	50	30	50	30
Dauer in Minuten	30	40	50	50	30	40	60	50	30	50	30
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining				I1 ♥				I1 ♥			
Zusatzübungen	R, S	S, G	S	S, G	S	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S
Gewicht											
Ruhepuls											
Befinden 😊 😐 😞											
Minuten je Woche	170				180				110		

Woche	13				14			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Trainingseinheit								
Dauer in Minuten	30	50	60	60	40	50	30	120
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining		I2 ♥						
Zusatzübungen	S, G	S	S, G	S	R, S	S, G	S, G	S
Gewicht								
Ruhepuls								
Befinden 😊 😐 😞								
Minuten je Woche	210				240			

Pedelec-Trainingsplan für Alltagsradler – ideal für Menschen, die fitter werden möchten und längere Touren fahren wollen

Zielsetzung: Fitness verbessern, Ausdauer erhöhen, fit machen für eine große Pedelec-Tour oder einen (E)-Rad-Urlaub

Die Trainingsintensität basiert auf Trainingspulsbereichen. Bei diesem Trainingsplan wird überwiegend mit 50 bis 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz  trainiert. Insbesondere beim Intervalltraining werden aber auch Trainingsherzfrequenzen von 70 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz  erreicht. Lassen Sie sich vom Motor nur so viel unterstützen, dass der vorgegebene Trainingspulsbereich erreicht wird. Nötigenfalls stellen Sie die Motorunterstützung ab und/oder wählen Sie einen höheren Gang.

Nach erfolgreichem Abschluss des 14-wöchigen Trainings, sind Sie für große (E)-Radtouren und längere Pendler-Strecken zur Arbeit körperlich gut gerüstet.

Woche	1			2			3		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Trainingseinheit	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Dauer in Minuten	40	50	50	50	50	60	40	40	50
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining									I1 ♥
Zusatzübungen	R, S	S, G	S	S, G	S	S, G	R, S	S	S, G
Gewicht									
Ruhepuls									
Befinden 😊 😐 😞									
Minuten je Woche	140			160			190		

Woche	4			5			6			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Trainingseinheit										
Dauer in Minuten	30	40	40	50	60	60	40	50	50	60
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining						12 ♥				
Zusatzübungen	S, G	S	S	R, S	S, G	S, G	S, G	S	S, G	S
Gewicht										
Ruhepuls										
Befinden 😊 😐 😞										
Minuten je Woche	110			170			200			

Woche	7				8			9		
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
Trainingseinheit	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
Dauer in Minuten	40	50	50	100	50	50	60	40	50	60
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining	I 2 ♥								I 1 ♥	
Zusatzübungen	R, S	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S, G	S	S, G	S
Gewicht										
Ruhepuls										
Befinden 😊 😐 😞										
Minuten je Woche	240				160			210		

Woche	10				11				12			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
Trainingseinheit	40	40	50	120	40	50	50	40	120	40	60	60
Dauer in Minuten	40	40	50	120	40	50	50	40	120	40	60	60
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining		I1 ♥	I3 ♥						I2 ♥			
Zusatzübungen	R, S	S, G	S	S, G	S	S, G	S, G	S	S, G	R, S	S, G	S
Gewicht												
Ruhepuls												
Befinden 😊 😐 😞												
Minuten je Woche	250				300				160			

Woche	13					14			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Trainingseinheit	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Dauer in Minuten	50	50	60	60	150	50	60	60	120
Intensität	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥
Intervalltraining			I 2 ♥				I 3 ♥		
Zusatzübungen	S, G	S	S, G	S, G	S	R, S	S, G	S, G	S
Gewicht									
Ruhepuls									
Befinden 😊 😐 😞									
Minuten je Woche	370					290			

Pedelec-Trainingsplan für individuelles Training

Gestalten Sie auf Basis der in diesem Fitnessplan enthaltenen Informationen und Tipps Ihren persönlichen Trainingsplan – im Hinblick auf Ihre Trainingsziele und das Ihnen zu Verfügung stehende Zeitbudget. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überlasten und bei den Trainingseinheiten wohlfühlen.

Woche										
Trainingseinheit										
Dauer in Minuten										
Intensität										
Intervalltraining										
Zusatzübungen										
Gewicht										
Ruhepuls										
Befinden 😊 😐 ☹️										
Minuten je Woche										

Woche										
Trainingseinheit										
Dauer in Minuten										
Intensität										
Intervalltraining										
Zusatzübungen										
Gewicht										
Ruhepuls										
Befinden 😊 😐 😞										
Minuten je Woche										

