

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

9-wöchige Vorbereitung auf den 26.07.2026

Dieser Rahmentrainingsplan richtet sich an Hobbyfahrerinnen und Hobbyfahrer – vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen. Der Fokus liegt auf der **SHORT TRACK-Strecke (40 km / 850 hm)**.

Trainingszonen

Zone	Beschreibung	RPE
Zone 1	Sehr locker / Regeneration	1–2
Zone 2	Grundlagenausdauer	2–3
Zone 3	Tempo / zügig	4–5
Zone 4	Schwelle / intensiv	7–8
Zone 5	Sprint / maximal	9–10

Zusätzliche Empfehlungen

Athletiktraining: Core Stabilität, Beweglichkeit und Rückenkräftigung regelmäßig integrieren.

Regeneration: Schlaf, Ernährung, Mobility und Stressmanagement ernst nehmen.

Verpflegung: Essen und Trinken frühzeitig im Training testen.

Belastungssteuerung: Lieber eine Einheit auslassen als dauerhaft überlasten.

Motivation: Kontinuität schlägt Perfektion – Spaß am Mountainbiken behalten.

Legende



Events

Auch in diesem Jahr biete ich gemeinsam mit dem ULTRA Bike drei Workshops in der Vorbereitung an. Alle Infos dazu findet ihr auf der ULTRA Bike Homepage unter der Rubrik "RaceReady mit STIEBI"



Athletik

Dieses ICON signalisiert euch, dass an diesem Tag alternative Trainingsformen anstehen, wie Athletik-Zirkel, Fitnessstudio, Laufeinheiten, ...



MTB

Ist eine Einheit mit diesem ICON markiert, absolviert diese gerne im Gelände, um euch an den Untergrund zu gewöhnen.



Rennrad

Diese Trainingseinheit gerne mit dem Rennrad auf der Straße absolvieren. Solltet ihr kein Rennrad besitzen könnt ihr die Einheit auch mit dem Mountainbike auf der Straße absolvieren.

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 22: Grundlagen festigen

Schwerpunkte: Grundlagenausdauer verbessern / Kletterrhythmus entwickeln / Belastungsverträglichkeit erhöhen








MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Bergintervalle 4x 5min K3 1:15:00 	Ausdauer flach 1:30:00 	Athletiktraining + Mobility 0:40:00 	Ruhetag	Ausdauer wellig 2:15:00 	Grundlage + Trittfrequenz 1:15:00 
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>Rolle 15-20min locker ein. (Zone2)</p> <p>Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 5min Länge.</p> <p>Diesen Anstieg fährst du 4x mit subjektivem Belastungsempfinden von 6-7 (Zone3 - Zone4).</p> <p>Die 5min fährst du in einem dickeren Gang und versuchst eine 50-60er Trittfrequenz zu halten.</p> <p>Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 5min.</p> <p>Fahren 15-20min locker aus (Zone2)</p>	<p>Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)</p>	<p>Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ...</p> <p>Beweglichkeit, Dehnen</p> <p>Optional ein lockerer Lauf</p>	Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>MTB-Ausdauerfahrt im welligen Gelände.</p> <p>Fahre die Anstiege etwas zügiger. Versuche so viele Anstiege einzubauen, dass du insgesamt ca. 75min in Zone3 fährst.</p>	<p>Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)</p> <p>Fahre dich ca. 20min in Zone2 ein.</p> <p>Danach versuchst du 3x 1min eine 100-110er Trittfrequenz zu halten. Die Pause zwischen den Intervallen beträgt 1min.</p> <p>Fahren danach erneut ca. 20min in Zone 2, bevor du erneut 3x 1min eine 100-110er Trittfrequenz zu halten versuchst.</p> <p>Zum Ende fährst du ca. 20min in Zone 2, um auf die Gesamtdauer zu kommen.</p>
	<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstiege 7-8 - Rest der Einheit 2-3 	<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die ganze Einheit 2-3 			<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstiege 4-5 • Rest der Einheit 2-3 	<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trittfrequenz 3-4 - Rest der Einheit 2-3
	<p>Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung</p>					<p>Tipp: Schalte aus deinem Grundtempo 2-3 Gänge leichter, damit sich deine Trittfrequenz erhöht, ohne</p>

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 23: Leistungstest Woche

Schwerpunkte: Trainingszonen bestimmen / Belastung kontrollieren lernen / Körpergefühl entwickeln




MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Vorbelastung 1:00:00 	Outdoor - Leistungstest 1:15:00  	Athletiktraining + Mobility 0:40:00 	Intervalltraining 5x 2min Zone 4 1:00:00 	Ausdauer flach 2:30:00 	MTB-Tour locker 1:00:00 
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	Rolle ca. 20min locker ein. (Zone2) Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 5min Länge. Diesen Anstieg fährst du 2x mit subjektivem Belastungsempfinden von 4-5 (Zone3). Baue jeweils nach 2min eine Beschleunigung von 30 Sekunden ein (Zone 4) Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 15min. Fahren 15min locker aus (Zone2)	Warm-Up Vorschlag: • 10min Zone 2 • 2min Zone 3 • 3min Zone 2 • 30sek Zone 4 • 10min Zone 2 Test: • 20min an einem möglichst gleichmäßigen Anstieg • Drücke nach ca. 10min die Lap-Taste, damit du in der Auswertung die erste und zweite Hälfte siehst. Ausfahren: - locker 20-30min ausfahren (Zone 2)	Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ... Beweglichkeit, Dehnen Optional ein lockerer Lauf	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2) Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 2min Länge. Diesen Anstieg fährst du 5x mit subjektivem Belastungsempfinden von 7 (Zone4). Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 2-3min. Im Optimalfall fährst du nach dem Intervall einen Trail bergab. Fahren 15-20min locker aus (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Lockere MTB-Tour von 45-60min. Den Rest vom Sonntag genießen!
	Subjektive Belastung: - Intervalle 4-5 - Beschleunigung 7-8 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: • Test 10 • Rest der Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - Anstiege 7-8 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3
	Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.	Tipp: gestalte dein Pacing am Anfang eher etwas konservativer (7-8) es wird über die Dauer automatisch eine 9-10.		Tipp: Vielleicht hast du eine schöne Runde zuhause, die eine ca. 2min Anstieg beinhalten, gefolgt von einer schönen Abfahrt. Mache ein Rundentraining	Tipp: Nach 1:45h – 2:00h Bäcker / Kaffee-Kuchen Stopp einlegen.	Tipp: Ihr könnt die Einheit auch als Sober-Training vor dem Frühstück durchführen. Dann aber maximal 45min.

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 24: Aufbauphase 1

Schwerpunkte: Bergkraft entwickeln / Ökonomisches Pedalieren / MTB Sicherheit verbessern

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Bergintervalle 4x 6min Zone 4 1:30:00 	Athletiktraining + Lauf ABC 1:00:00 	Tempoausdauer 1:30:00 	Ruhetag	Ausdauer wellig 3:00:00 	MTB Technik + lockere Ausfahrt 1:15:00 
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>Rolle 15-20min locker ein. (Zone2)</p> <p>Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 6min Länge.</p> <p>Diesen Anstieg fährst du 4x mit subjektivem Belastungsempfinden von 7 (Zone4).</p> <p>Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 8min.</p> <p>Fahren 15-20min locker aus (Zone2)</p>	<p>Warm-Up: 20-25min lockerer Lauf mit integriertem Lauf-ABC</p> <p>Danach: 35-40min Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ...</p>	<p>Fahre dich 10min locker ein (Zone2)</p> <p>Fahre danach 1:10h in Zone3 mit subjektivem Belastungsempfinden von 5 als Dauermethode</p> <p>Am Schluss fährst du dich 10-15min aus</p>	Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>MTB-Ausdauerfahrt im welligen Gelände.</p> <p>Fahre die Anstiege etwas zügiger. Versuche so viele Anstiege einzubauen, dass du insgesamt ca. 90min in Zone3 fährst.</p>	<p>Lockere Runde im Gelände.</p> <p>Baue bewusst einige Trails mit ein, um an deiner Fahrtechnik zu arbeiten.</p> <p>Dadurch dass du im Gelände unterwegs bist, wird der Puls etwas höher als Zone 2 sein.</p> <p>Versuche aber trotzdem bewusst ruhig zu fahren und wo es geht in der Zone zu bleiben.</p>
	Subjektive Belastung: - Anstiege 7-8 - Rest der Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - Tempo 5-6 - Rest der Einheit 2-3		Subjektive Belastung: • Anstiege 4-5 • Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Im Gelände 3-4 - Rest der Einheit 2-3
	Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.		Tipp: Eine flache bis wellige Strecke mit wenig Störfaktoren, um möglichst viel Tretzeit zu haben.			

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 25: Belastungswoche

Schwerpunkte: Umfang erhöhen / Ermüdungsresistenz verbessern / Ernährung testen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwellen- Intervalle 3x 8min 1:20:00 	Ausdauer flach 1:30:00 	Athletiktraining 0:45:00 	Regenerativ 0:45:00 	Ausdauer bergig 3:15:00 	Sober Lauf + lockere Ausfahrt 1:30:00  
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2) Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 8min Länge. Diesen Anstieg fährst du 3x mit subjektivem Belastungsempfinden von 6 (knapp unter Zone4). Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 5min. Fahren 15-20min locker aus (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ...	Ganz lockere Runde zwischen Zone 1 & Zone2	MTB-Ausdauerfahrt im bergigen Gelände. Versuche bewusst lange Anstiege einzubauen und fahre diese im Wechseln von Zone2 & Zone3.	Vor dem Frühstück 20-25min lockerer Lauf Später am Tag ca. 60min Grundlagenausfahrt. Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)
	Subjektive Belastung: - Anstiege 6-7 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3			Subjektive Belastung: • Anstiege 4-5 • Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3
	Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.					

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 27: Aufbauphase 2

Schwerpunkte: Rennspezifische Belastung / Rhythmus am Berg / Verpflegung testen







MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Bergintervalle 5x 5min K3 1:20:00 	Athletiktraining + Lauf ABC 1:00:00 	Tempoausdauer 1:30:00 	Ruhetag	Ausdauer bergig 3:45:00 	MTB Technik + lockere Ausfahrt 1:00:00 
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>Rolle 15-20min locker ein. (Zone2)</p> <p>Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 5min Länge.</p> <p>Diesen Anstieg fährst du 5x mit subjektivem Belastungsempfinden von 6-7 (Zone3 - Zone4).</p> <p>Die 5min fährst du in einem dickeren Gang und versuchst eine 50-60er Trittfrequenz zu halten.</p> <p>Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 4min.</p> <p>Fahren 15-20min locker aus (Zone2)</p>	<p>Warm-Up: 20-25min lockerer Lauf mit integriertem Lauf-ABC</p> <p>Danach: 35-40min Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ...</p>	<p>Fahre dich 10min locker ein (Zone2)</p> <p>Fahre danach 1:10h in Zone3 mit subjektivem Belastungsempfinden von 5 als Dauermethode</p> <p>Am Schluss fährst du dich 10-15min aus</p>	Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>MTB-Ausdauerfahrt im bergigen Gelände.</p> <p>Versuche bewusst lange Anstiege einzubauen und fahre diese im Wechseln von Zone2 & Zone3.</p>	<p>Lockere Runde im Gelände.</p> <p>Baue bewusst einige Trails mit ein, um an deiner Fahrtechnik zu arbeiten.</p> <p>Dadurch dass du im Gelände unterwegs bist, wird der Puls etwas höher als Zone 2 sein.</p> <p>Versuche aber trotzdem bewusst ruhig zu fahren und wo es geht in der Zone zu bleiben.</p>
	Subjektive Belastung: - Anstiege 7-8 - Rest der Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - Tempo 5-6 - Rest der Einheit 2-3		Subjektive Belastung: • Anstiege 4-5 • Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Im Gelände 3-4 - Rest der Einheit 2-3
	Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.		Tipp: Eine flache bis wellige Strecke mit wenig Störfaktoren, um möglichst viel Tretzeit zu haben.			

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 26: Technik & Entlastung

Schwerpunkte: Aktive Erholung / Fahrtechnik verbessern / Sicherheit und Linienwahl

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Grundlage + Trittfrequenz 1:00:00 	Ausdauer flach 1:00:00 	Techniktraining + Fragerunde 1:30:00  	Ruhetag	Ausdauer wellig + Aktivierung 1:30:00 	Athletiktraining 0:30:00 
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)</p> <p>Fahre dich 15-20min in Zone 2 ein.</p> <p>Danach versuchst du 3x 1min eine 100-110er Trittfrequenz zu halten. Die Pause zwischen den Intervallen beträgt 1min.</p> <p>Fahren danach erneut 15-20min in Zone 2, bevor du erneut 3x 1min eine 100-110er Trittfrequenz zu halten versuchst.</p> <p>Zum Ende fährst du dich 15-20min aus, um auf die Gesamtdauer zu kommen.</p>	<p>Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)</p>	<p>Versuche in dieser Einheit gezielt an deiner Fahrtechnik zu arbeiten.</p>	Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>MTB-Runde im welligen Gelände.</p> <p>Baue als Fahrtspiel 2 Intervalle von 2min in Zone4 mit ein.</p> <p>Den Rest der Einheit sehr ruhig in Zone2 trotz Gelände.</p>	<p>Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ...</p> <p>Optional ein lockerer Lauf</p>
	Subjektive Belastung: - Trittfrequenz 3-4 - Rest der Einheit 2-3		Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-4		Subjektive Belastung: • Fahrtspiel 7-8 • Rest der Einheit 2-3	
	Tipp: Schalte aus deinem Grundtempo 2-3 Gänge leichter, damit sich deine Trittfrequenz erhöht, ohne das du dabei groß beschleunigst.		Tipp: Buche den Technikkurs mit mir um gezielt an deiner Fahrtechnik zu Trainieren und habe anschließend die Chance mir Fragen zu stellen.			

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 28: Peak Woche

Schwerpunkte: Höchster Trainingsreiz / Rennverpflegung final testen / Belastung kontrollieren







MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Schwellen- Intervalle 4x 6min 1:30:00 	Ausdauer flach 1:45:00 	Athletiktraining + Mobility 1:00:00 	Regenerativ 0:45:00 	Ausdauer bergig 3:45:00 	Sober Lauf + lockere Ausfahrt 1:30:00  
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2) Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 6min Länge. Diesen Anstieg fährst du 4x mit subjektivem Belastungsempfinden von 6 (knapp unter Zone4). Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 4min. Fahren 15-20min locker aus (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ... Beweglichkeit, Dehnen Optional ein lockerer Lauf	Ganz lockere Runde zwischen Zone 1 & Zone2	MTB-Ausdauerfahrt im bergigen Gelände. Versuche bewusst lange Anstiege einzubauen und fahre diese dauerhaft in Zone3. Baue alle 4min eine Beschleunigung ein. 30sek in Zone5 Diese Einheit bietet auch die Möglichkeit, die Strecke abzufahren.	Vor dem Frühstück 20-25min lockerer Lauf Später am Tag ca. 60min Grundlagenausfahrt. Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)
	Subjektive Belastung: - Anstiege 6-7 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3			Subjektive Belastung: • Anstiege 5-7 • Beschleunigung 8-9 • Rest der Einheit 2-4	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3
	Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.				Tipp: Achte auf ausreichend Verpflegung und versuche an den Bergen ein Tempogefühl zu entwickeln, dass du dir auch im Rennen zutraust.	

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 29: Rennsimulation

Schwerpunkte: Rennablauf kennenlernen / Nervosität reduzieren / Warmfahren üben







MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Vorbelastung 1:00:00 	Rennsimulation 1:30:00  	Athletiktraining + Mobility 0:30:00 	Intervalltraining 4x 90sek Zone 5 1:00:00 	Ausdauer flach 2:30:00 	Ruhetag
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	Rolle ca. 15min locker ein. (Zone2) Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 4min Länge. Diesen Anstieg fährst du 2x mit subjektivem Belastungsempfinden von 4-5 (Zone3). Baue jeweils nach 90sek eine Beschleunigung von 30 Sekunden ein (Zone 4) Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 15min. Fahren ca. 20min locker aus (Zone2)	Warm-Up Vorschlag: <ul style="list-style-type: none"> 8min Zone 2 2min Zone 3 3min Zone 2 30sek Zone 5 1min Zone 2 30sek Zone 5 10min Zone 2 Rennsimulation: <ul style="list-style-type: none"> 2x 20min möglichst gleichmäßiges Tempo zwischen Zone3 & Zone4 Dazwischen 5min in Zone2 Ausfahren: <ul style="list-style-type: none"> - locker 15-20min ausfahren (Zone 2) 	Core, Beine, Stabilität, Fitnessstudio, ... Beweglichkeit, Dehnen Optional ein lockerer Lauf	Rolle 15-20min locker ein. (Zone2) Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 90sek Länge. Diesen Anstieg fährst du 4x mit subjektivem Belastungsempfinden von 8-10 (Zone5). Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 2min. Im Optimalfall fährst du nach dem Intervall einen Trail bergab. Fahren 15-20min locker aus (Zone2)	Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)	Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.
	Subjektive Belastung: - Intervalle 4-5 - Beschleunigung 7-8 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: • Rennsimulation 10 • Rest der Einheit 2-4		Subjektive Belastung: - Intervalle 8-10 - Rest der Einheit 2-3	Subjektive Belastung: - Die ganze Einheit 2-3	
	Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.	Tipp: von Anfang an in der Zone fahren, damit ihr merkt, ob ihr das Tempo gut halten könnt.		Tipp: Vielleicht hast du eine schöne Runde zuhause, die einen ca. 90sek Anstieg beinhalten, gefolgt von einer schönen Abfahrt. Mache ein Rundentraining	Tipp: Nach 1:45h – 2:00h Bäcker / Kaffee-Kuchen Stopp einlegen.	

Rahmentrainingsplan ULTRA Bike 2026

RaceReady mit Stiebi

KW 30: Tapering + Rennen

Schwerpunkte: Erholung / Spannung halten / Selbstvertrauen sammeln

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ruhetag	Aktivierung 4x 2min Zone 5 1:00:00 	MTB Technik + lockere Ausfahrt 1:00:00 	Ausdauer flach 1:30:00 	Ruhetag	Vorbelastung 1:00:00 	ULTRA BIKE 2026  
Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>Rolle ca. 15min locker ein. (Zone2)</p> <p>Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 4min Länge.</p> <p>Aktivierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 90sek Zone5 • 60sek Zone2 • 90sek Zone5 • 12min Zone2 • 90sek Zone5 • 60sek Zone2 • 90sek Zone5 <p>Fahren ca. 20min locker aus (Zone2)</p>	<p>Lockere Runde im Gelände.</p> <p>Baue bewusst einige Trails mit ein, um an deiner Fahrtechnik zu arbeiten.</p> <p>Dadurch dass du im Gelände unterwegs bist, wird der Puls etwas höher als Zone 2 sein.</p> <p>Versuche aber trotzdem bewusst ruhig zu fahren und wo es geht in der Zone zu bleiben.</p>	<p>Möglichst flache Runde wählen. Gleichmäßig und konstant treten. (Zone2)</p>	Dehnen, Sauna, Massage, Yoga etc.	<p>Rolle ca. 15min locker ein. (Zone2)</p> <p>Suche dir einen gleichmäßig steigenden Anstieg mit 4min Länge.</p> <p>Diesen Anstieg fährst du 2x mit subjektivem Belastungsempfinden von 4-5 (Zone3).</p> <p>Baue jeweils nach 90sek eine Beschleunigung von 30 Sekunden ein (Zone 4)</p> <p>Die Pause zwischen den Intervallen beträgt ca. 15min.</p> <p>Fahren ca. 20min locker aus (Zone2)</p>	Viel Spaß und Erfolg beim Wettkampf!
	<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intervalle 8-10 - Rest der Einheit 2-3 	<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Gelände 3-4 - Rest der Einheit 2-3 	<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die ganze Einheit 2-3 		<p>Subjektive Belastung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intervalle 4-5 - Beschleunigung 7-8 - Rest der Einheit 2-3 	
					<p>Tipp: Nutze das Gelände, um dich zu orientieren, ob du etwa gleich schnell bei jeder Wiederholung unterwegs bist.</p>	<p>Tipp: Vertraut auf das Training in den vergangenen Wochen und haltet euch, trotz Euphorie, an euer persönliches Pacing.</p>