



## 4 ODER 5 TRAININGSTAGE?

Wie du Trainingsreiz, Regeneration, Ernährung und die richtigen Trainingsbereiche sinnvoll miteinander verbindest.

### TRAININGSREIZ

Gezielt setzen - passend zu deinem Ziel und deiner Trainingsphase.

### REGENERATION

Erholung ist Teil der Planung und Voraussetzung für Anpassung.

### ERNÄHRUNG

Energie und Nährstoffe müssen zur Belastung passen.

**MEHR TRAINING IST NICHT AUTOMATISCH MEHR LEISTUNG.**

## DREI BAUSTEINE. EIN ZIEL: LEISTUNGSENTWICKLUNG.

Ein sinnvoller Trainingsaufbau entsteht nicht dadurch, möglichst viele Einheiten in eine Woche zu packen. Entscheidend ist, dass der richtige Reiz gesetzt wird, ausreichend Regeneration folgt und der Körper die Energie und Nährstoffe erhält, die er für Belastung und Anpassung benötigt.

| 1 REIZ                                                                             | 2 ERHOLUNG                                                               | 3 VERSORGUNG                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Intensive, spezifische und extensive Einheiten erfüllen unterschiedliche Aufgaben. | Ruhetage und lockere Phasen sichern die Qualität der nächsten Belastung. | Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Mikronährstoffe bilden die Ernährungsbasis. |

Die folgenden Wochen sind bewusst Beispiele. Welche Intensitäten, Umfänge und Trainingsbereiche für dich richtig sind, hängt von Leistungsstand, Ziel, Alltag und Trainingsphase ab.

QUALITÄT + KONTINUITÄT + PASSENDE DOSIERUNG

## BEISPIELWOCHE: 4 RAD-TRAININGSTAGE/Woche

Vier Radeinheiten plus zwei kurze Rumpfeinheiten. Das Rumpfttraining liegt bewusst an Radtagen, damit echte Regenerationstage erhalten bleiben.

| TAG | RADTRAINING                                   | DAUER      | RUMPF/MOBILITÄT |
|-----|-----------------------------------------------|------------|-----------------|
| MO  | Regeneration                                  | -          | -               |
| DI  | Intensive Radeinheit, z. B. VO2max / Schwelle | 60-90 min  | 15-20 min       |
| MI  | Regeneration                                  | -          | -               |
| DO  | Grundlagenausdauer                            | 90-120 min | Mobilität       |
| FR  | Regeneration                                  | -          | -               |
| SA  | Spezifisches Radtraining                      | 75-150 min | 15-20 min       |
| SO  | Lange Grundlagenausfahrt                      | 1-4 h      | Mobilität       |

4 x RAD + 2 x 15-20 MIN RUMPF + 3 REGENERATIONSTAGE

Die Woche kombiniert einen klaren intensiven Reiz, Grundlagenarbeit, eine spezifische Einheit und eine längere Ausfahrt. Der Inhalt der spezifischen Radeinheit ist immer abhängig von deinem Ziel sowie von deinen allgemeinen Stärken und Schwächen am Rad. Diese werden z.B. durch einen Diagnostik - Leistungpowertest festgestellt – näheres weiter unten.

## BEISPIELWOCHE: 5 RAD-TRAININGSTAGE/Woche

Mit fünf Radtagen entstehen zusätzliche Möglichkeiten. Der zusätzliche Tag bringt aber nur dann einen Vorteil, wenn du ihn regenerieren und mit der notwendigen Qualität absolvieren kannst.

| TAG | RADTRAINING                                   | DAUER      | RUMPF     |
|-----|-----------------------------------------------|------------|-----------|
| MO  | Regeneration                                  | -          | -         |
| DI  | Intensive Radeinheit, z. B. VO2max / Schwelle | 60-90 min  | 15-20 min |
| MI  | Grundlagenausdauer                            | 60-90 min  | Mobilität |
| DO  | Spezifische / Tempo-Radeinheit                | 60-120 min | -         |
| FR  | Regeneration                                  | -          | -         |
| SA  | Grundlage / spezifischer Reiz                 | 90-180 min | 15-20 min |
| SO  | Lange Grundlagenausfahrt                      | 1-4 h      | Mobilität |

5 x RAD + 2 x 15-20 MIN RUMPF + 2 REGENERATIONSTAGE

Mehr Trainingszeit ermöglicht mehr Umfang oder einen zusätzlichen spezifischen Reiz. Sie erhöht gleichzeitig den Bedarf an Regeneration und Energie. Der Inhalt der spezifischen Radeinheit ist immer abhängig von deinem Ziel sowie von deinen allgemeinen Stärken und Schwächen am Rad. Diese werden z.B. durch einen Diagnostik - Leistungpowertest festgestellt – näheres weiter unten.

## ERNÄHRUNG: DEN TRAININGSREIZ AUCH VERSORGEN.

Ein Trainingsreiz benötigt Energie. Für die anschließende Regeneration und Anpassung braucht dein Körper ebenfalls eine ausreichende Versorgung.

### KOHLLENHYDRATE

Grobe Tagesorientierung: 3-8 g/kg.  
Längerer/intensiver Einheiten  
müssen zusätzlich verpflegt werden  
mit z.B. 30-90 g/h.

### EIWEISS

Als Orientierung etwa 1,6-2,0  
g/kg/Tag, idealerweise über den Tag  
verteilt.

### FETT

Als Orientierung etwa 0,8-1,2  
g/kg/Tag. Nicht unnötig stark  
reduzieren.

## MIKRONÄHRSTOFFE

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind an zahlreichen Stoffwechsel- und Körperfunktionen beteiligt. Die Grundlage ist eine abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung.

**TRACKING MACHT SICHTBAR, OB ENERGIE UND MAKRONÄHRSTOFFE ZU DEINEM TRAINING PASSEN.  
NIMM DIR WIRKLICH MAL DIE ZEIT UND TRACKE DEINE ERNÄHRUNG FÜR EIN MONAT MIT UM ZU  
ÜBERPFRÜFEN WIE DU IM BEZUG AUF DIE MAKRONÄHRSTOFFE WIRKLICH LIEGST.**

## Zusatz: OHNE TRAININGSBEREICHE KEINE PRÄZISE TRAININGSSTEUERUNG.

Ein Wochenplan sagt dir, wann du trainierst. Für eine gezielte Trainingssteuerung musst du aber auch wissen, wie intensiv du trainieren sollst. Deshalb sollten deine Trainingsbereiche vor dem Trainingsstart möglichst genau definiert werden.

### FTP-TEST ODER DIFFERENZIIERTER LEISTUNGSPOWERTEST?

Ein klassischer FTP-Test liefert einen Orientierungswert und schätzt deine funktionelle Leistungsschwelle ab, gibt aber keinen Aufschluss auf das tatsächliche Leistungsvermögen. Und somit auch nicht wo deine Stärken und Schwächen liegen. Für eine differenziertere Steuerung nutze ich daher einen mehrstufigen Leistungspowertest, weil er mehr Informationen über dein Leistungsprofil liefert.

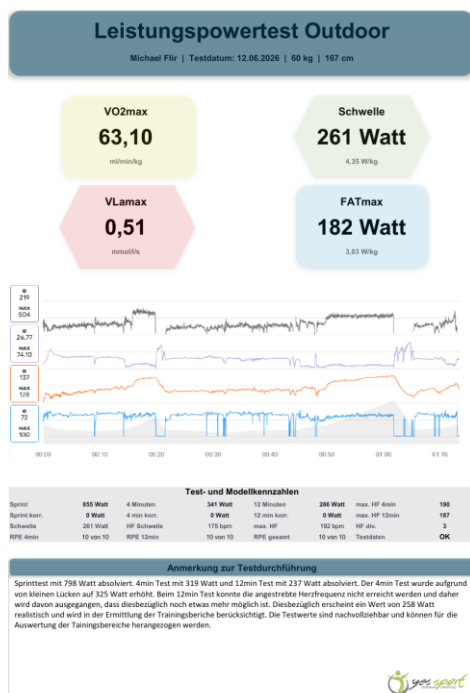
| 10 SEKUNDEN                        | 4 MINUTEN                               | 12 MINUTEN                                  |
|------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| Sprint / maximale Kurzzeitleistung | hochintensive aerobe Leistungsfähigkeit | längere maximale Belastung zur Modellierung |

| SCHWELLE                                                    | VO2max                                               | FATmax                                     | VLamax                                                     |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Orientierung für die länger haltbare hohe Ausdauerleistung. | Ein zentraler Marker der aeroben Leistungsfähigkeit. | Bereich mit hoher maximaler Fettoxidation. | Modellkennzahl zur maximalen glykolytischen Leistungsrate. |

**ZIEL: TRAININGSBEREICHE NICHT RATEN, SONDERN AUS DEINEM LEISTUNGSPROFIL ABLEITEN.**

# SO SIEHT MEINE AUSWERTUNG AUS.

Aus dem Leistungspowertest werden Leistungskennzahlen und konkrete Trainingsbereiche abgeleitet. Die Beispielauswertung zeigt unter anderem VO2max, Schwelle, VLamax und FATmax sowie Watt- und Herzfrequenzbereiche.



| Trainingsbereiche (Energistoffwechsel abgeschätzt) |                  |          |          |        |        |          |        |
|----------------------------------------------------|------------------|----------|----------|--------|--------|----------|--------|
| Zone                                               | Beschreibung     | Watt von | Watt bis | HF von | HF bis | Fett g/h | KH g/h |
| RE                                                 | Regeneration Z1  | 120      | 144      | 115    | 127    | 28       | 55     |
| GA1                                                | Grundlage 1 Z2   | 144      | 194      | 127    | 149    | 39       | 64     |
| FATmax                                             | Fatmax Z2        | 182      | 194      | 143    | 149    | 41       | 76     |
| GA2                                                | Grundlage 2 Z3   | 194      | 249      | 149    | 168    | 14       | 168    |
| SS                                                 | Sweetspot Z3     | 224      | 249      | 159    | 168    | 7        | 197    |
| EB                                                 | Schwelle Z4      | 249      | 266      | 168    | 176    | 2        | 227    |
| SEB                                                | Supraschwelle Z5 | 266      | 324      | 176    | 190    | 0        | 264    |
| V90                                                | hoch anaerob Z5  | 324      | 396      | 184    | 191    | 0        | 323    |
| V100                                               | VO2max Z6        | 396      | 983      | 187    | 192    | 0        | 618    |

**Anmerkung Trainingsbereiche:** Die Trainingsbereiche Indoor auf der Rolle können um ca. 5-10% in der Wattleistung weniger sein. Dies sollte beim Indoortraining berücksichtigt werden. Die Herzfrequenz bleibt in etwa gleich. Trainingsbereiche Skitour und RUN sind um ca. 7-12 Herzschläge höher als auf dem BIKE!

| Kernwerte und Vergleiche |                |           |          |          |       |               |
|--------------------------|----------------|-----------|----------|----------|-------|---------------|
| Kennzahl                 | Aktueller Wert | Einheit   | Ref. min | Ref. max | Index | Letzten Werte |
| VO2max                   | 63,1           | ml/kg/min | 30,0     | 75,0     | 74%   | 44,7          |
| VLamax                   | 0,51           | ml/kg/min | 0,2      | 0,8      | 52%   | 0,51          |
| Schwelle                 | 261,0          | W         | 100,0    | 400,0    | 54%   | 217           |
| FATmax                   | 182,0          | W         | 80,0     | 300,0    | 46%   | 142           |
| 12.06.2026               |                |           |          |          |       | 18.03.2026    |

| Kurzinterpretation                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Schwelle:</b> Die höchste Belastungsintensität, bei der der Körper Laktatbildung und Laktatabbau noch weitgehend im Gleichgewicht halten kann. Sie ist ein wichtiger Marker für die Ausdauerleistungsfähigkeit und bestimmt das Tempo, das länger gehalten werden kann. |  |
| <b>FATmax:</b> Der Belastungsbereich, in dem der Körper pro Minute am meisten Fett als Energiequelle verbrennt. Meist bei lockerer bis mittlerer Intensität.                                                                                                               |  |
| <b>VO2max:</b> Die maximale Menge an Sauerstoff, die der Körper unter Belastung aufnehmen und verwerten kann. Sie gilt als wichtigster Wert für die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit.                                                                                     |  |
| <b>VLamax:</b> Beschreibt, wie schnell der Körper Energie über den anaeroben Stoffwechsel bereitstellen kann, also wie stark die Laktatbildung bei hoher Belastung ist. Hohe Werte begünstigen Sprint- und Explosionsleistungen, niedrigere Werte eher die Ausdauer.       |  |

| Energistoffwechsel je Trainingsbereich (abgeschätzt) |              |        |          |        |            |             |
|------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------|------------|-------------|
| Zone                                                 | Mittelwert W | kcal/h | Fett g/h | KH g/h | Fettanteil | HF          |
| RE                                                   | 132          | 473    | 28       | 55     | 53%        | 115-127 bpm |
| GA1                                                  | 169          | 606    | 39       | 64     | 58%        | 127-149 bpm |
| FATmax                                               | 188          | 674    | 41       | 76     | 55%        | 143-149 bpm |
| GA2                                                  | 222          | 796    | 14       | 168    | 16%        | 149-168 bpm |
| SS                                                   | 237          | 849    | 7        | 197    | 7%         | 159-168 bpm |
| EB                                                   | 258          | 925    | 2        | 227    | 2%         | 168-176 bpm |
| SEB                                                  | 295          | 1057   | 0        | 264    | 0%         | 176-190 bpm |
| V90                                                  | 360          | 1290   | 0        | 323    | 0%         | 184-191 bpm |
| V100                                                 | 690          | 2473   | 0        | 618    | 0%         | 187-192 bpm |

Beispiel einer Leistungspowertest-Auswertung von Michael Flir. Die individuellen Trainingsbereiche werden aus den Testdaten abgeleitet.

## DEIN NÄCHSTER SCHRITT :

Versuche die Punkte Training, Regeneration, Ernährung und die genaue Definition der Trainingsbereiche mit Festlegung deiner Stärken und Schwächen in deinen Trainingsalltag zu integrieren und bestmöglich umzusetzen.

# FÜR ALLE, DIE ES JETZT SPEZIFISCH IHRE RADLEISTUNG STEIGERN WOLLEN - oder einfach Unterstützung brauchen.

## PERFORMANCE TRAININGSLEITFADEN

Du möchtest deine Leistung in den nächsten drei Monaten strukturiert entwickeln, dein Training aber eigenständig umsetzen? Dafür ist der Performance Trainingsleitfaden gedacht.

### EINMALIG ERARBEITET

Der komplette 3-Monats-Leitfaden wird zu Beginn individuell anhand deiner Ziele, deines Leistungsstands und deiner verfügbaren Zeit erstellt und anschließend zur Verfügung gestellt.

### EIGENSTÄNDIGE UMSETZUNG

Du setzt den Leitfaden selbstständig um.

Der Leitfaden berücksichtigt je nach Zielsetzung:

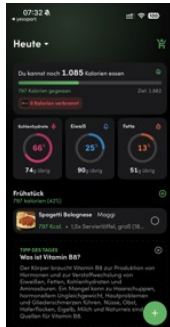
- 3 bis 5 Rad-Trainingstage pro Woche – je nach zeitlichem Kontingent
- spezifisches Radtraining – Angabe von Watt und Puls
- allgemeines Kraft- und Rumpfttraining sowie Mobilisationstraining über Videos
- Regeneration
- deine definierten Trainingsbereiche
- drei Monate Zugang zur yessport App
- drei Monate Athleten-Campus zum Eigenstudium

Nicht enthalten: laufende Trainingsanalyse, wöchentliche Planänderungen, individuelles Feedback oder laufender Coach-Kontakt während der drei Monate.

# DEIN WISSEN UND DAS WERKZEUG MACHT DEN UNTERSCHIED.

## yessportAPP: ZENTRALE ANLAUFSTELLE.

Zum Performance Trainingsleitfaden gehört nicht nur die Trainingsstruktur. Über die yessport App erhältst du für drei Monate Zugang zum Athleten-Campus und zu weiteren Werkzeugen, die dir helfen, dein Training eigenständig besser zu verstehen und umzusetzen.



### yessport App

- Ernährung mittracken
- Trainingsübersicht
- Workouts
- Athleten-Campus
- FAQ
- Kurse & Events
- Partner & Rechnungen
- Zugang zur AZUM Trainingsplattform

## ATHLETEN-CAMPUS: DAS WISSEN HINTER DEINEM TRAINING.

### BASISERNÄHRUNG

Grundlagen für eine bedarfsgerechte Ernährung im Alltag und rund um dein Training.

### TRAININGS- & WETTKAMPFERNÄHRUNG

Wie du Energie und Nährstoffe an Training, Dauer, Intensität und Wettkampf anpasst.

### WEIGHTMANAGEMENT

Grundlagen zur gezielten Steuerung des Körpergewichts, ohne die Leistungsfähigkeit aus dem Blick zu verlieren.

### PACING-STRATEGIE

Grundlagen, um deine Leistung im Wettkampf sinnvoll einzuteilen und unnötige Leistungseinbrüche zu vermeiden.

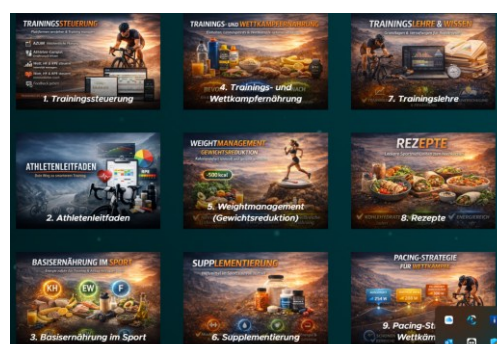
### TRAININGSSTEUERUNG

Verstehen, warum Trainingsbereiche, Reize, Belastung und Regeneration zusammengehören.

### ATHLETEN-LEITFADEN & FAQ

Wichtige Grundlagen und Antworten für die selbstständige Umsetzung deines Trainings.

Der Athleten-Campus ist als Eigenstudium aufgebaut. Du kannst die Inhalte in deinem Tempo durcharbeiten und jederzeit darauf zurückgreifen. Dadurch erhältst du nicht nur einen Leitfaden, sondern auch das Wissen, um ihn besser zu verstehen.



## PERFORMANCE TRAININGSLEITFADEN

### 3 MONATE

einmalig individuell erarbeitet

### 3-5 RADTAGE / WOCHE

eigenständige Umsetzung

Enthalten: individuell erarbeiteter 3-Monats-Leitfaden, spezifisches Radtraining, Kraft- und Rumpfttraining, berücksichtigte Regeneration, yessport App, Ernährungs-Tracking sowie drei Monate Athleten-Campus zum Eigenstudium.

**PERFORMANCE TRAININGSLEITFADEN | 499 EUR EINMALIG INKL. 20 % MWST.**

**ERFORDERLICHER LEISTUNGSPOWERTEST | 129 EUR INKL. 20 % MWST.**

Der Leistungspowertest wird vor Erstellung des Leitfadens durchgeführt und bildet die Grundlage für die Definition deiner Trainingsbereiche.

**PERFORMANCE TRAININGSLEITFADEN ANFRAGEN – DANN MELDE DICH BEI MIR.**

[michael@yessport.at](mailto:michael@yessport.at)

### DU MÖCHTEST NOCH MEHR INDIVIDUALITÄT UND COACHING-NÄHE?

Dann gibt es mit Performance System und Performance Plus auch meine laufenden Coaching-Angebote. Sie richten sich an Athleten, die zusätzlich eine kontinuierliche Begleitung durch den Coach möchten.

**Michael Flir | Radcoach  
yessport Performance-Planung**

© 2026 yessport | Michael Flir. Alle Rechte vorbehalten.

*Nur für den persönlichen Gebrauch. Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung ohne vorherige Zustimmung nicht gestattet.*