

## TIPPS VOM JEDERMANN STEFAN KIRCHMAIR

Die Erfolge des Sommers werden im Winter gemacht.“ Das klingt zwar nach Phrase, macht aber Sinn. Das gilt vor allem für Athleten, die große Ziele für das Jahr 2016 haben, einen Alpenmarathon wie etwa den Ötztaler durchzustehen oder sich dort zu verbessern. Wir haben einen der erfolgreichsten Radmarathonfahrer der Welt nach Trainingsideen gefragt. Und Stefan Kirchmair, der zweimalige Ötztaler-Sieger, hat geliefert. Hier ist sein Trainingsplan für ambitionierte Radmarathonfahrer.



### 1. Woche

### 2. Woche

### 3. Woche

MO	30 Minuten Dehnen	MO	30 Minuten Dehnen	MO	30 Minuten Dehnen
DI	1 Stunde Laufen (Grundlage) + 30 Minuten ausrollen auf dem Ergometer	DI	Nach Möglichkeit Konditionstraining in einer Gruppe/Kurs mit Kraftschwerpunkt	DI	Spinningstunde im Fitnessstudio mit intensiven Inhalten
MI	Krafttraining: kurzes Warm up auf Cardiogerät (Ergometer, Laufband, Stepper), 1,5 Stunden Krafttraining im Zirkel (auf jedem Gerät 20 Wiederholungen), Gerätewechsel als Pause, je nach Anzahl der Geräte 2-3 Serien)	MI	Krafttraining: kurzes Warm up auf Cardiogerät (Ergometer, Laufband, Stepper), 1,5 Stunden Krafttraining im Zirkel (auf jedem Gerät 20 Wiederholungen, Gerätewechsel als Pause, je nach Anzahl der Geräte 2-3 Serien)  Alternativ: Übungen für Zuhause ohne Geräte durch Körper- und Zusatzgewichte	MI	Krafttraining: kurzes Warm up auf Cardiogerät (Ergometer, Laufband, Stepper), 1,5 Stunden Krafttraining im Zirkel (auf jedem Gerät 20 Wiederholungen, Gerätewechsel als Pause, je nach Anzahl der Geräte 2-3 Serien)
DO	30 Minuten Stabilisationstraining (Bauch, Rücken, Körpermitte)	DO	30 Minuten Stabilisationstraining (Bauch, Rücken, Körpermitte)	DO	30 Minuten Stabilisationstraining (Bauch, Rücken, Körpermitte)
FR	Frei	FR	Frei	FR	Frei
SA	2 Stunden Grundlagenausdauer 1 auf dem Rad oder Ergometer (mit 3x5 Minuten K3)	SA	2 Stunden Langlauf oder Skitour (Grundlagenausdauer 1 - 2). Alternativ: 1-2 Stunden Langlaufunterricht (diverse Angebote)	SA	2 Stunden Langlauf oder Skitour (Grundlagenausdauer 1-2)
SO	3 Stunden Grundlagenausdauer 1 auf dem MTB/Crossrad (Fahrtechnik). Alternativ: 2 Stunden Ergometer (mit 5x5 Minuten K3)	SO	3 Stunden Grundlagenausdauer 1 auf dem MTB/Crossrad (Fahrtechnik). Alternativ: 2 Stunden Ergometer (mit 3x10 Minuten K3)	SO	3 Stunden Grundlagenausdauer 1 auf dem MTB/Crossrad (Fahrtechnik). Alternativ 2 Stunden Ergometer (mit Tempowechsel-Pyramiden)