

🏁 TRAININGSPLAN JULI 2026 — Attersee-Zeitfahren

Erstellt am 09.07.2026 · Phase 3 (Threshold Development) → Übergang Phase 4

Rennen: 26.09.2026 · 48 km · 230 Hm

Zielzeit: 1:18–1:22 h

FTHR-Test: Di, 28.07. ab 18:00 Uhr

Körpergewicht (aktuell): 81,9 kg (09.07., n. Mittagessen)

KW 28 · 06.–12. Juli 2026

DATUM	EINHEIT	DETAILS / ZIELBEREICH	NOTIZEN
Mi, 08.07. Mittwoch	Indoor	18:15–19:15 Uhr Instruktorstunde – Intensität nach Gefühl	bereits absolviert
Do, 09.07. Donnerstag – heute	Outdoor	50 km GA1/GA2 · HF 115–130 bpm	lockere Ausfahrt
Fr, 10.07.	—	frei / optional sehr locker	kein Eintrag im Kalender
Sa, 11.07.	Familientag	—	kein Training
So, 12.07.	Beruf	—	verhindert Training

KW 29 · 13.–19. Juli 2026 — Durability-Schwerpunkt

DATUM	EINHEIT	DETAILS / ZIELBEREICH	NOTIZEN
Mo, 13.07. Montag	Indoor	6:30–7:30 Uhr Schwelle · 225–235 W · HF ~140–148	2×15 Min @ Schwelle, 5 Min Pause
Di, 14.07. Dienstag	Outdoor	~120 Min · Ø 28–32 km/h, flach GA2 · HF 122–137 bpm (kurz max. 140)	kein Test mehr an diesem Tag – Durability-Fokus
Mi, 15.07. Mittwoch	Indoor	6:30–7:30 Uhr Sweetspot · 210–220 W · HF ~130–138	Erhaltungsintervalle
Do, 16.07. Donnerstag	Outdoor	~120 Min · Ø 28–32 km/h, flach GA2 · HF 122–137 bpm (kurz max. 140)	gleicher Korridor wie 14.07.
Fr, 17.07.	Beruf	—	verhindert Training
Sa, 18.07. Samstag	Outdoor	~120 Min · Ø 28–32 km/h, flach GA2 · HF 122–137 bpm (kurz max. 140)	dritte Durability-Einheit der Woche
So, 19.07.	Beruf	—	verhindert Training

KW 30 · 20.–26. Juli 2026 — Konsolidierung vor Reise

DATUM	EINHEIT	DETAILS / ZIELBEREICH	NOTIZEN
Mo, 20.07. Montag	Indoor	6:30–7:30 Uhr Schwelle · 225–235 W · HF ~140–148	2×15 Min @ Schwelle
Di, 21.07. Dienstag	Indoor	7:00–8:00 Uhr Sweetspot moderat · 210–218 W · HF ~130–136	bewusst unterhalb Schwelle – 2. Indoor-Tag in Folge
Mi, 22.07. Mittwoch	Indoor	6:30–7:30 Uhr GA1 · 150–165 W · HF 112–120	Erholungseinheit vor Reisetagen
Do, 23.07.	Reise	—	verhindert Training
Fr, 24.07.	Reise	—	verhindert Training
Sa, 25.07. Samstag	Indoor	10:35–11:35 Uhr Sweetspot moderat · 210–218 W · HF ~130–136	Wiedereinstieg nach 2 Ruhetagen – kontrolliert starten
So, 26.07. Sonntag	Outdoor	60–75 km GA2/Sweetspot · HF 122–138 bpm	letzte belastende Einheit vor Testvorbereitung

KW 31 · 27. Juli – 02. August 2026 — FTHR-Testwoche

DATUM	EINHEIT	DETAILS / ZIELBEREICH	NOTIZEN
Mo, 27.07. Montag	Indoor	6:30–7:30 Uhr GA1, ruhig · HF <115 bpm	bewusst locker fahren – Vorbereitung auf FTHR-Test
Di, 28.07. Dienstag	FTHR-Test	Tagsüber frei · Test ab 18:00 Uhr Friel 30-Min-Test · Ø HF letzte 20 Min = FTHR	Pace als Sekundärreferenz mitloggen · keine 0.95-Korrektur
Mi, 29.07. Mittwoch	Indoor	6:30–7:30 Uhr GA1/lockeres Sweetspot · nach Erholungsgrad	Regeneration nach Testbelastung
Do, 30.07. Donnerstag	Outdoor	60–75 km GA2 · HF-Zielbereich ggf. mit neuer FTHR aktualisieren	erste Fahrt mit ggf. neu kalibrierten Zonen
Fr, 31.07.	Beruf	—	verhindert Training
Sa/So, 01.–02.08.	—	—	noch kein Eintrag – folgt mit August-Planung

Leitprinzipien dieses Monats: Die drei zusätzlichen Outdoor-Einheiten in KW 29 (14./16./18.07., je ~120 Min bei Ø 28–32 km/h) zielen gezielt auf die Durability-Lücke zwischen aktuellem Trainingsreiz (max. 2×15 Min) und Renndauer (~80 Min). HF bewusst im GA2-Korridor (122–137 bpm) gehalten, um nicht mit der Schwellenarbeit an den Indoor-Tagen zu konkurrieren. Der FTHR-Test wurde von KW 29 auf den 28.07. verschoben, um eine unverfälschte, frische Testgrundlage zu sichern.

Zonenreferenz (Stand waytowin März 2024, bis FTHR-Test 28.07. gültig):
GA1: 124–138 W / 112–117 bpm · GA1/2: 139–152 W / 117–122 bpm · GA2: 153–208 W / 122–140 bpm · Sweetspot: 209–220 W / — · Schwelle: 225–239 W / 145–149 bpm
ICG7-Hinweis: „240 W“ ist die FTP-Referenzeinstellung des Geräts, keine gemessene FTP.