

KOSTENLOSER STARTER-GUIDE

FTP, VO2max & deine Zonen.

Der datenbasierte Einstieg ins strukturierte Rennrad-Training —
mit Zonen-Rechner und einer kompletten Beispielwoche.

Warum datenbasiert trainieren?

Mehr Stunden zu fahren ist nicht das Ziel — die **richtigen** Stunden zu fahren schon. Wer planlos Reize setzt, sammelt Ermüdung ohne Anpassung. Strukturiertes Training bedeutet: wenige, gezielte harte Einheiten, viel ruhige Grundlage, und genug Erholung, damit dein Körper die Reize in Form umwandelt. Dieser Guide gibt dir die Grundlagen, mit denen du sofort sinnvoller trainierst.

- **FTP** ist dein wichtigster Anker — er definiert deine Zonen.
- **VO2max** ist die Decke deiner Leistung — sie hebt dein Potenzial.
- **Trainingslast** (Form) entscheidet, ob du frisch oder überladen ins Rennen gehst.

FTP verstehen

Die **Functional Threshold Power (FTP)** ist die höchste Leistung, die du etwa eine Stunde konstant halten kannst — in Watt. Sie ist der Bezugspunkt für alle Trainingszonen. Steigt deine FTP, verschiebt sich dein gesamtes Leistungsfenster nach oben.

So schätzt du sie

- **20-Minuten-Test:** nach gutem Warm-up 20 min gleichmäßig All-out fahren. Durchschnittswatt $\times 0,95 = \text{FTP}$.
- **Ramp-Test:** Stufen bis zum Abbruch; viele Smarttrainer und Apps rechnen die FTP automatisch (~75 % der letzten Minute).
- **Aus echten Daten:** WattsCoach schätzt deine FTP laufend aus deinen besten Leistungen — ohne separaten Test.

Beispiel: 20-min-Schnitt 263 W $\times 0,95 = \mathbf{250\ W\ FTP}$. Bei 70 kg sind das 3,6 W/kg.

VO2max im Radsport

VO2max ist die maximale Menge Sauerstoff, die dein Körper pro Minute aufnehmen und verwerten kann — die physiologische Obergrenze deiner Ausdauerleistung. Eine hohe FTP ist gut; ein hoher VO2max-Wert hebt die Decke, unter der deine FTP überhaupt wachsen kann.

So trainierst du sie

VO2max-Reize liegen oberhalb der Schwelle (Zone 5, ~106–120 % FTP) in Intervallen von 3–8 Minuten. Ziel ist, möglichst lange nahe der maximalen Sauerstoffaufnahme zu verbringen.

- **Klassiker 5x4 min @ 110–115 % FTP**, je 3–4 min locker dazwischen.
- **4x5 min @ 106–112 % FTP** für mehr Zeit an der Decke.
- **30/30-Intervalle** (30 s hart / 30 s locker) als spritzige Variante.

Eine bis maximal zwei VO2max-Einheiten pro Woche reichen — sie kosten viel und brauchen Erholung.

Deine Trainingszonen

Sieben Leistungszonen, jeweils als Anteil deiner FTP. Die Wattwerte rechts gelten als Beispiel für eine **FTP von 250 W** — multipliziere die Prozentwerte einfach mit deiner eigenen FTP.

Zone	% FTP	Watt @250	Zweck	Gefühl
Z1 · Erholung	< 56 %	< 140 W	aktive Regeneration	sehr leicht
Z2 · Grundlage	56–75 %	140–188 W	Fettstoffwechsel, Ausdauer	locker, plauderbar
Z3 · Tempo	76–90 %	190–225 W	Tempohärte	mittel, fokussiert
Z4 · Schwelle	91–105 %	228–263 W	FTP anheben	hart, kontrolliert
Z5 · VO2max	106–120 %	265–300 W	max. Sauerstoffaufnahme	sehr hart
Z6 · Anaerob	121–150 %	303–375 W	Spritzigkeit, Attacken	brennend
Z7 · Sprint	> 150 %	> 375 W	Maximalkraft	maximal

Die 80/20-Regel

Polarisiertes Training hat sich für ambitionierte Ausdauersportler bewährt: rund **80 % deiner Zeit ruhig** (Z1–Z2) und nur **20 % wirklich hart** (Z4–Z5). Der Fehler vieler Hobbyfahrer ist das Dauer-Mitteltempo (Z3) — zu hart für echte Erholung, zu leicht für echte Anpassung.

- **Grundlage (Z2):** baut den Motor — Kapillaren, Mitochondrien, Fettstoffwechsel.
- **Sweetspot / Schwelle (Z3–Z4):** hebt die FTP effizient bei moderater Ermüdung.
- **VO2max (Z5):** hebt die Decke — sparsam, aber gezielt einsetzen.

Beispiel-Trainingswoche

Eine ausgewogene Aufbauwoche für rund 6–10 Stunden. Passe Dauer und Intensität an deine Zeit und deinen Frischezustand an — und tausche, wenn das Leben dazwischenkommt.

Tag	Einheit	Dauer	Zone	TSS*
Mo	Ruhetag / Mobilität	–	–	0
Di	VO2max: 5 × 4 min	1:00 h	Z5	~75
Mi	Grundlage ruhig	1:30 h	Z2	~80
Do	Sweetspot: 3 × 12 min	1:15 h	Z3–Z4	~85
Fr	Locker oder Ruhe	0:45 h	Z1	~30
Sa	Lange Grundlagenfahrt	3:00 h	Z2	~150
So	Schwelle: 2 × 20 min	1:30 h	Z4	~105
Summe	rund 9 h Gesamtbelastung			~525

* TSS = Training Stress Score (Trainingslast einer Einheit). Werte sind Richtwerte für FTP ≈ 250 W.

Trainingslast & Form

Drei Kennzahlen sagen dir, ob dein Training aufgeht:

- **CTL (Fitness):** dein langfristiger Trainingsumfang (~42 Tage). Steigt langsam = du wirst fitter.
- **ATL (Ermüdung):** deine kurzfristige Last (~7 Tage). Steigt schnell nach harten Tagen.
- **TSB (Form):** CTL minus ATL. Positiv = frisch und ausgeruht, deutlich negativ = überladen.

Faustregel: Fitness über Wochen aufbauen, vor wichtigen Zielen die Ermüdung senken, damit die Form ins Positive dreht. WattsCoach berechnet diese Kurven automatisch aus deinen importierten Fahrten.

5 Fehler, die dich ausbremsen

- Jede Fahrt zu hart — kein Tag ist mehr richtig leicht, kein Tag richtig hart.
- Zu wenig Erholung — Anpassung passiert in der Pause, nicht im Intervall.
- Mit veralteter FTP trainieren — falsche Zonen, falscher Reiz.
- Volumen zu schnell steigern — plane unter 10 % Zuwachs pro Woche.
- Keine Struktur über die Saison — Aufbau, Belastung und Entlastung wechseln gezielt.

Dein nächster Schritt

Verbinde dein Strava-Konto mit WattsCoach — wir importieren deine Aktivitäten, berechnen FTP, Zonen und Form automatisch und bauen dir daraus einen Plan, der sich Woche für Woche an deine echte Belastung anpasst.

Kostenlos starten: wattscoach.net

Hinweis: Die Trainingsinhalte sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine ärztliche Beratung. Kläre deine gesundheitliche Eignung vorab ab. Training erfolgt auf eigenes Risiko.