

Indoor Cycling: 8-Wochen-Plan

Vom ersten Tritt zur soliden Grundlagenausdauer



Dieser Plan bringt dich in acht Wochen von null auf ein solides Grundlagenniveau. Er steigert Häufigkeit und Dauer schrittweise. Halte zwischen den Einheiten mindestens 48 Stunden Abstand - also Montag und Freitag bei zwei Einheiten, Montag, Mittwoch und Freitag bei drei.

Bevor du startest

- > Sattelhöhe = Hüfthöhe. Mit der Ferse auf dem tiefsten Pedal ist das Bein fast gestreckt.
- > Sattel horizontal so, dass die Kniescheibe des vorderen Beins über der Pedalachse steht.
- > Lenker auf Sattelhöhe, bei Rückenproblemen etwas höher.
- > Erst Widerstand erhöhen, dann aus dem Sattel gehen - sonst zahlen die Knie.
- > Wasser bereitstellen und ein Handtuch über den Lenker legen.

Die wichtigste Regel zum Widerstand

Die Trittfrequenz gibt vor, wie viel Widerstand richtig ist. Hüpfst du im Sattel, ist er zu niedrig. Bricht die Frequenz ein und du verreit den Oberkörper, ist er zu hoch.

Die Fahrtechniken im Plan

Technik	Position	Trittfrequenz	Widerstand
Sitting Basic	sitzend	90-95 UPM	leicht
Sitting Cardio	sitzend	ab 100 UPM	leicht bis mittel
Sitting Climb	sitzend	unter 70 UPM	hoch
Standing Climb	stehend	60-75 UPM	hoch bis sehr hoch
Warm Up / Cool Down	sitzend	80-90 UPM	leicht

Der Plan: Woche 1 bis 4

Wo.	Einh.	Dauer	Aufbau
1	2x	20 Min	5 Min Warm Up (80 UPM) - 10 Min Sitting Basic (70 UPM, moderat) - 5 Min Cool Down
2	2x	20 Min	5 Min Warm Up - 3 Min Sitting Basic (90 UPM) - 2 Min Sitting Climb (80 UPM) - 1 Min Sitting Basic - 1 Min Standing Climb (60 UPM, schwer) - 2 Min Sitting Basic - 5 Min Cool Down
3	2x	30 Min	10 Min Warm Up - 5 Min Sitting Basic (90 UPM) - 2 Min Sitting Climb - 5 Min Sitting Basic - 1 Min Standing Climb - 2 Min Sitting Basic - 5 Min Cool Down
4	2x	35 Min	10 Min Warm Up - 5 Min Sitting Basic (90 UPM) - 2 Min Sitting Climb - 5 Min Sitting Basic - 1 Min Sitting Cardio (100 UPM) - 4 Min Sitting Basic - 1 Min Standing Climb - 2 Min Sitting Basic - 5 Min Cool Down

Der Plan: Woche 5 bis 8

Wo.	Einh.	Dauer	Aufbau
5	3x	30 Min	Aufbau wie Woche 3, aber dreimal pro Woche. Die zusätzliche Einheit ist der eigentliche Reiz - halte die Intensität bewusst zurück.
6	3x	35 Min	Aufbau wie Woche 4, dreimal pro Woche.
7	3x	40 Min	10 Min Warm Up - 2x Sitting Intervall (je 2 Min bei 100-110 UPM, dazwischen 5 Min locker) - 1 Min Standing Climb - 5 Min Sitting Basic - 5 Min Cool Down
8	3x	40 Min	Wie Woche 7. Danach entweder Dauer oder Intensität weiter steigern - nie beides gleichzeitig.

Die Trainingsbereiche nach Puls

Deinen Maximalpuls (HFmax) schätzt du mit der Formel: 208 minus 0,7 mal Lebensalter. Ein 40-Jähriger kommt damit auf 180 Schläge pro Minute.

Bereich	% HFmax	Bei HFmax 180	Wirkung
Recovery	50-65 %	90-117	Durchblutung, schnellere Erholung
Endurance	65-75 %	117-135	Grundlagenausdauer, Fettstoffwechsel
Strength	75-85 %	135-153	Höchster Kalorienverbrauch pro Zeit
Race	85-93 %	153-167	Nur Sekunden, maximal 1x pro Woche

Der Großteil deiner Zeit gehört in den Endurance-Bereich. Wer jede Einheit hart fährt, sammelt Ermüdung statt Fortschritt.

Die häufigsten Fehler

- > Zu wenig Widerstand bei hoher Trittfrequenz - wenn du im Sattel hüpfst, trainierst du nichts.
- > Ohne Gegendruck aufstehen - erst Widerstand rein, dann aus dem Sattel.
- > Sattel zu hoch - kippt die Hüfte beim Treten hin und her, sitzt du zu hoch.
- > Jede Einheit hart fahren - der Fortschritt entsteht in der Erholung.
- > Den Kalorienangaben am Display glauben - ohne Wattmessung liegen sie meist deutlich zu hoch.
- > Fruchtsaftschorle als Getränk - ein halber Liter hat rund 100 Kalorien. Wasser reicht.

Und danach?

Nach acht Wochen steigertest du entweder die Dauer oder die Intensität - nie beides gleichzeitig. Den kompletten Ratgeber mit Kalorienrechner, Einstellhilfe und Kaufberatung findest du auf derfitness.guru.

UPM = Umdrehungen pro Minute (Trittfrequenz), HFmax = maximale Herzfrequenz. Bei Vorerkrankungen an Herz und Kreislauf, nach längerer Sportpause oder ab 35 Jahren vorher sportmedizinisch abklären lassen. Mehr auf derfitness.guru.