1 · LEISTUNG

LEISTUNGSZONEN (FTP)

FTP-Test – Coggan-Protokoll 5'+20'

1. 15-20' progressives Aufwärmen in Z1-Z2, am Ende 3-4 kurze Beschleunigungen (10-15").
2. Maximale Belastung über 5 Minuten, voll am Limit: Sie leert die anaeroben Reserven und liefert zugleich die maximale aerobe Leistung (später nützlich zur Kalibrierung der VO2max-Zone).
3. 10' lockere aktive Erholung (Z1).
4. Maximale Belastung über 20 Minuten im höchsten Tempo, das sich gleichmäßig durchhalten lässt (gleichmäßiges Pacing, nicht abfallend).
5. FTP = 95 % der durchschnittlichen Leistung der 20 Minuten.
6. Die Leistungszonen werden anschließend als Prozentsatz der so ermittelten FTP berechnet; der Test sollte alle 6-8 Wochen wiederholt werden, um die Zonen zu aktualisieren.

Leistungszonen (Coggan-Modell mit 7 Zonen + Sweet Spot)

ZONE	NAME	% FTP	EINSATZ IM PROGRAMM	GEFÜHL / RICHTWERTE TRITTFREQUENZ (U/MIN)
Z1	**Aktive Erholung**	**< 55 % FTP**	Entlastungseinheiten, Aufwärmen, Auslaufen	Runder Tritt, freie Trittfrequenz 85-95 U/min, Unterhaltung ohne Anstrengung
Z2	**Grundlagenausdauer**	**56-75 % FTP**	Aerobe Basis, lange Ausfahrten, Großteil des Umfangs im Dez-Jan	Trittfrequenz 85-95 U/min, Gesprächstempo, geringes Belastungsempfinden
Z3	**Tempo**	**76-90 % FTP**	Blöcke innerhalb langer Ausfahrten ab März	Trittfrequenz 80-90 U/min, deutlich stärkere Atmung, man spricht in kurzen Sätzen
SS	**Sweet Spot**	**88-94 % FTP**	Schlüsseltraining ab Februar, Brücke zwischen Tempo und Schwelle	Trittfrequenz 85-95 U/min, anhaltende, aber wiederholbare Belastung, typisch 2-3x12-20'
Z4	**Schwelle (FTP)**	**91-105 % FTP**	Schwellentraining ab März (z. B. 2-3x15-20')	Trittfrequenz 80-95 U/min, harte, aber kontrollierte Belastung, nur wenige Worte
Z5	**VO2max**	**106-120 % FTP**	Extensive VO2max-Einheiten im Mai (z. B. 4-5x6-10')	Freie Trittfrequenz 90-105 U/min, sehr starke Atmung, maximale aerobe Belastung
Z6	**Anaerob**	**121-150 % FTP**	Gelegentlich für Antritte/Tempoverschärfungen vor dem Rennen	Nahezu maximale Belastung, kurze Dauer (30"-3')
Z7	**Neuromuskulär**	**> 150 % FTP**	Sehr kurze Antritte in der Renn-/Taperwoche	Maximale Belastung, wenige Sekunden, vollständige Erholung