



BFCs | INDOORS

BFCS || Indoors

Die BFCS || INDOORS sind ein 12-Wochen Trainingsprogramm für alle Radsportenthusiasten, die Lust haben sich im Winter fit zu halten oder es zu werden. Alles was du brauchst ist ein Smart Trainer und Zwift.

Unser Trainingsplan richtet sich an Anfänger und an Fortgeschrittene. Wenn du dir gerade ein Rennrad gekauft hast und vielleicht noch gar nicht gefahren bist, empfehlen wir es eher lockerer angehen zu lassen.

Wir wollen in den kommenden 12 Wochen die maximale aerobe Kapazität (VO2MAX) verbessern. Hierzu hat Simon einen Mix aus intensiven (HIT) also auch weniger intensiven (LIT) Einheiten gebaut. Für einen optimalen Trainingserfolg ist es vor allem wichtig, dass ihr in den weniger intensiven Workouts auch wirklich nicht überpaced und euch Erholungsphasen gönnt.

Pro Woche haben wir 5 Einheiten eingeplant, wovon wir am Mittwoch das HIT-Training immer zusammenfahren werden. Hierzu werden wir Gruppenausfahrten über den BLACK FOREST CYCLING SQUAD CLUB ausschließlich in der Zwift Companion App anlegen. Zusätzlich werden wir über Teams einen gemeinsamen Call anbieten, der natürlich für jeden freiwillig ist.

Wichtig: Aktuell ist es uns nicht möglich, die Workouts fertig und startbereit anzulegen. Deshalb sind alle Workouts einzeln als ZIP-Datei vorgefertigt. Ihr müsst euch diese nur herunterladen und in den richtigen Ordner von Zwift legen. Wie das geht, findet Ihr hier: <https://www.youtube.com/watch?v=dM0whfGF18g>

Wir starten mit unserem ersten digitalen BFCS || Wednesday Weekly am 4. Dezember und freue uns mittwochs gemeinsam zu schwitzen.

Die Anmeldung zu den Mittwochs-Rides erfolgt immer über die Zwift Companion App.

Meldet euch bei Fragen gerne via Instagram oder direkt bei Simon.

Woche 1

In dieser Woche wollen wir direkt mit einer Standpunktbestimmung, dem FTP -Test starten. Damit ermitteln wir die Leistungsdaten, womit wir die nächsten Wochen arbeiten werden.



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	Ruhetag Du kannst aber auch schonmal deine Rolle aufbauen und alles einrichten.	
Dienstag	LIT-Einheit 55-60% des FTP Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H].	1:00h
Wednesday Weekly	FTP Rampentest Lass alles raus was in dir steckt!! Community-Video-Ride Heute bestimmen wir deine Werte die du für die nächsten Wochen für deine Workouts benötigst. Achte bei dieser Einheit auf ausreichend Kühlung, Flüssigkeit und KH Zufuhr (60-90 g/h).	0:43h
Donnerstag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Heute lassen wir den FTP Test ein wenig Sacken, bleiben aber in Bewegung um die Regeneration zu beschleunigen. Höre heute ganz genau auf deinen Körper, solltest du dich zu müde fühlen, mache lieber einen Ruhetag ein.	1:00h
Freitag	Ruhetag Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.	
Samstag	HIT 3x8x(30/30) KH Aufnahme 60-90g/h Heute geht's an die VO2 Max, wir wollen deine oxidative Kapazität verbessern. Achte bei dieser Einheit auf genügend Kühlung und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.	1:19h
Sonntag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Lockere Einheit zum Abschluss der Woche, versuche bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben, auch wenn es sich zu easy anfühlt.	1:30h

Woche 2



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	Ruhetag Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.	
Dienstag	LIT-Einheit 55-60% des FTP Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H).	1:00h
Wednesday Weekly	HIT EB 5x5min KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride Verbesserung der oxidativen Kapazität. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.	1:30h
Donnerstag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:00h
Freitag	Ruhetag Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.	
Samstag	LIT-Einheit mit 6x6sec Anritten 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:30h
Sonntag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:30h

Woche 3



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H).</p>	1:15h
Wednesday Weekly	<p>HIT 3x8x(30/15) + Sweetspot KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Erhöhung der VO2 Max durch den Wechsel aus Be- und Entlastung. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.</p>	1:28h
Donnerstag	<p>LIT-Pyramide 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:00h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>LIT-Einheit mit 8x6sec Anritten 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:36h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h

Woche 4



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	Ruhetag Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.	
Dienstag	LIT-Einheit 55-60% des FTP Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H].	1:15h
Wednesday Weekly	HIT DEC 6x5min KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride Durch den schnellen Start erreichen wir eine höhere Zeit über 90% der VO2 Max, dass das Herz-Schlagvolumen positiv beeinflusst.	1:33h
Donnerstag	LIT-Pyramide 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:00h
Freitag	Ruhetag Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.	
Samstag	LIT-Einheit mit 10x6sec Antritten 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:42h
Sonntag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:45h

Woche 5 || Entlastungswoche



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H].</p>	1:00h
Wednesday Weekly	<p>HIT 3x10x40/20min KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Erhöhung der VO2 Max durch den Wechsel aus Be- und Entlastung. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.</p>	1:30h
Donnerstag	<p>LIT 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:00h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:00h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h

Woche 6



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H).</p>	1:00h
Wednesday Weekly	<p>HIT 3x8 min KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Erhöhung der VO2 Max durch den Wechsel aus Be- und Entlastung. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.</p>	1:18h
Donnerstag	<p>LIT 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>MIT-Kraftausdauer 4x10 min 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Verbesserung der Ökonomisierung uns des Laktattransportes.</p>	1:45h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	2:00h

Woche 7



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT-Pyramide mit Cadencewechsel 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H).</p>	1:15h
Wednesday Weekly	<p>HIT DEC 4x5 min KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Erhöhung der VO2 Max durch den Wechsel aus Be- und Entlastung. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.</p>	1:18h
Donnerstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>LIT mit 10x6 sec Anritten 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:42h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	2:00h

Woche 8



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	Ruhetag Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.	
Dienstag	LIT-Pyramiden 55-60% des FTP Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H].	1:30h
Wednesday Weekly	HIT 3x10x(30/15) + Sweetspot KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride Erhöhung der VO2 Max durch den Wechsel aus Be- und Entlastung. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.	1:32h
Donnerstag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:30h
Freitag	Ruhetag Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.	
Samstag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	1:30h
Sonntag	LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.	2:00h

Woche 9



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT mit Cadence Wechsel 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H].</p>	1:15h
Wednesday Weekly	<p>HIT Sweetspot + 3x8x(30/30) KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Erhöhung der VO2 Max durch den Wechsel aus Be- und Entlastung. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.</p>	1:35h
Donnerstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>LIT-Pyramiden 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	2:30h

Woche 10 || Entlastungswoche



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H].</p>	1:00h
Wednesday Weekly	<p>HIT 3x8x(30/30) KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Erhöhung der VO2 Max durch den Wechsel aus Be- und Entlastung. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.</p>	1:19h
Donnerstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:00h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h

Woche 11



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H].</p>	1:00h
Wednesday Weekly	<p>HIT 4x8min KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Verbesserung der oxidativen Kapazität. Achte beim HIT Training auf ausreichend Kühlung und genügend Flüssigkeit.</p>	1:30h
Donnerstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:00h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:30h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	2:00h

Woche 12



Tag	Workout & Beschreibung	Dauer
Montag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Dienstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP</p> <p>Easy Start in die Woche um die Beine und die mitochondriale Biogenese zu aktivieren, achte darauf dass sich diese Einheit durchgängig einfach anfühlt und du in der vorgegebenen Zone bleibst. Achte darauf dich auch in dieser Einheit mit KH zu verpflegen [40-60g/H).</p>	1:00h
Wednesday Weekly	<p>FTP Rampentest KH Aufnahme 60-90g/h Community-Video-Ride</p> <p>Heute schauen wir wie das Training der letzten Wochen angeschlagen hat und ermitteln die Werte, die du mit in die neue Saison nimmst.</p>	0:43h
Donnerstag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	1:00h
Freitag	<p>Ruhetag</p> <p>Ein wenig Mobility oder ein kleines Stabi-Workout würde heute auch nicht schaden.</p>	
Samstag	<p>MIT Kraftausdauer 3x15 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Verbesserung der Ökonomisierung uns des Laktattransportes.</p>	1:45h
Sonntag	<p>LIT-Einheit 55-60% des FTP KH Aufnahme 40-60g/h</p> <p>Easy Session zur Verbesserung der mitochondrialen Biogenese. Achte bei dieser Einheit in der vorgegebenen Zone zu bleiben.</p>	2:30h