



# **WILLKOMMEN GRUEZI • WELCOME BIENVENIDOS**

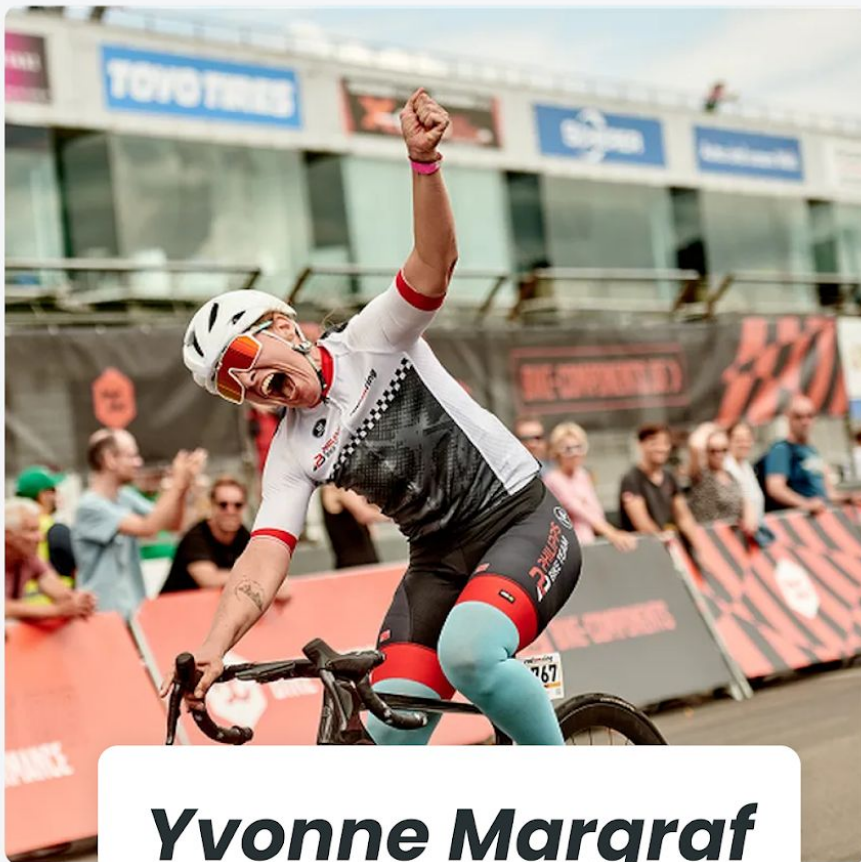


1. Das Trainer-Team
2. Ziel des Trainingscamps
3. Das Trainingskonzept
4. Was steckt im TOUR-Trainingscamp?
5. Vorbereitung auf das Camp
6. Fragen und Antworten



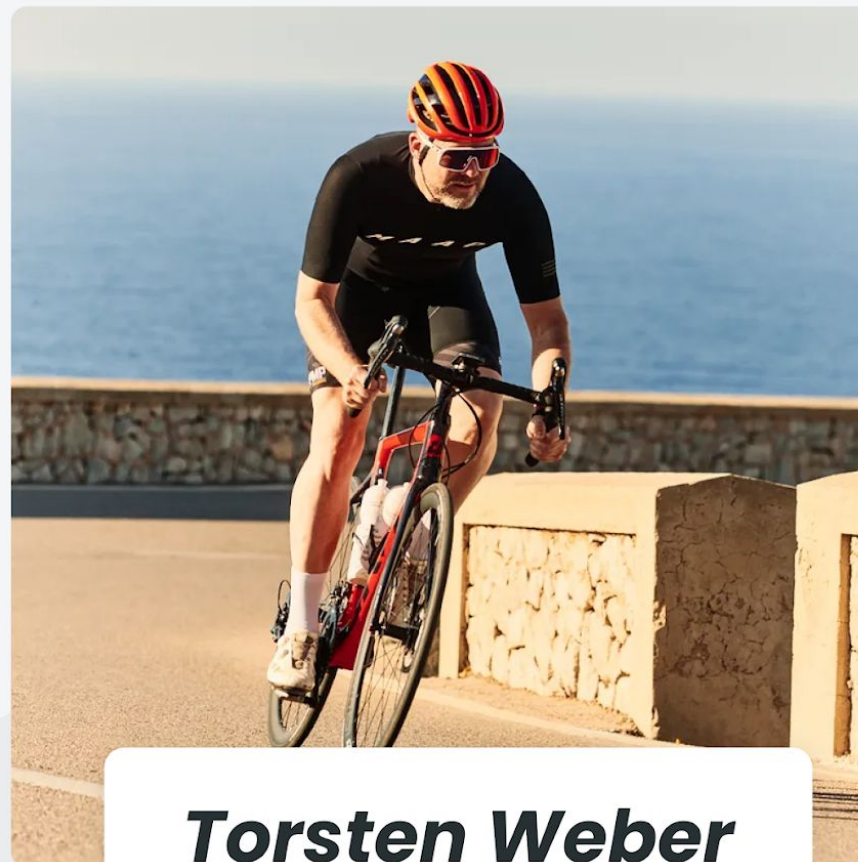


# Das Trainer-Team



**Yvonne Margraf**

*Sportliche Leitung*

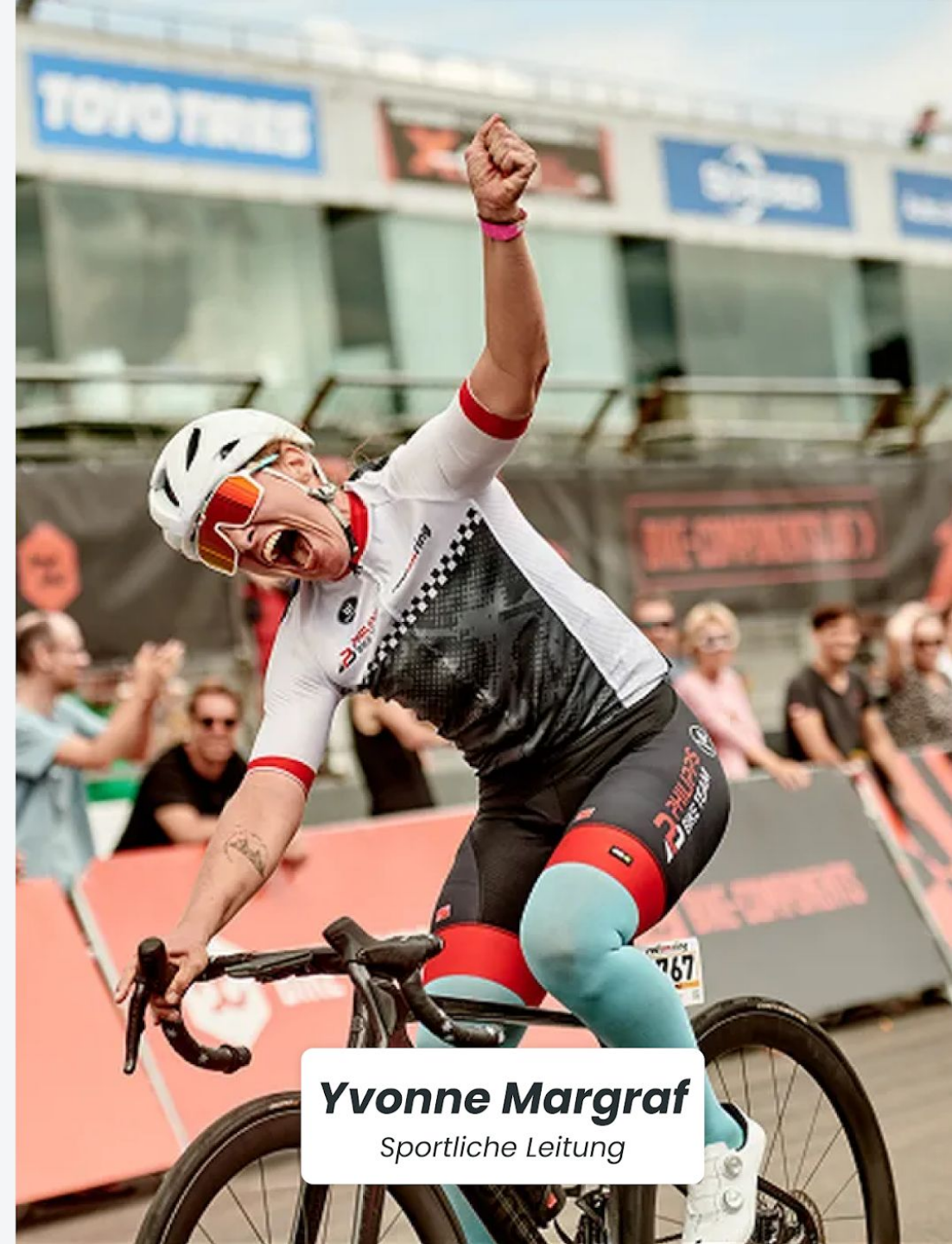


**Torsten Weber**

*Headcoach, PMP Coaching*

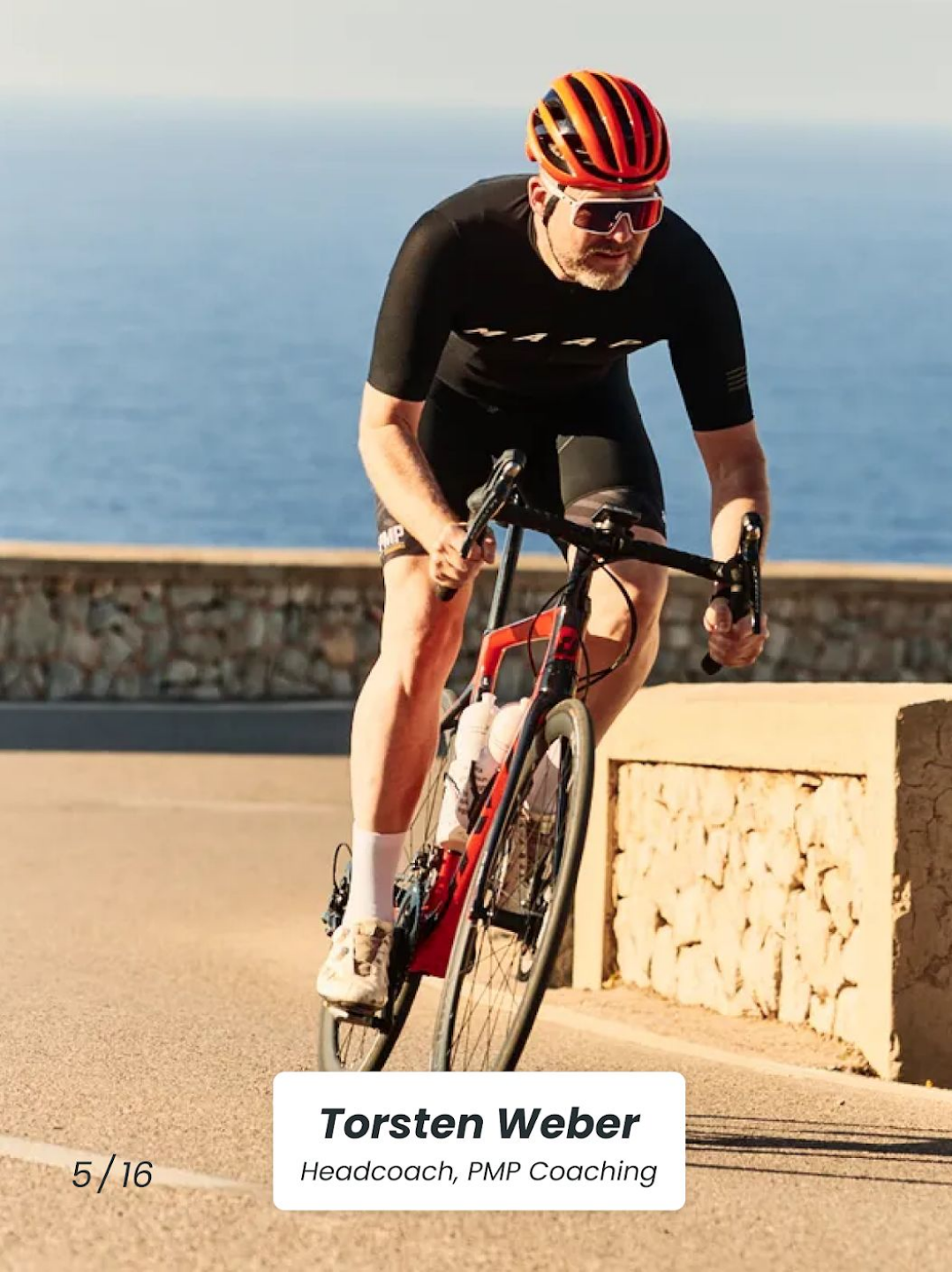
# Yvonne Margraf

- Seit 2022 verantwortlich für das komplette sportliche Programm von Philipps Bike Team
- Tourenplanung: kennt jede Gasse und jeden Winkel Mallorcas
- Sportliche Meilensteine:
  - Weltmeisterin 2025 im 24-Stunden-Zeitfahren.
  - Siegerin beim Race Around Austria 1500 & „Across Germany“.
  - Zweifache Solo-Siegerin bei Rad am Ring
  - Regelmäßige Podiumsplätze bei Mallorca 312.



**Yvonne Margraf**  
Sportliche Leitung





**Torsten Weber**

Headcoach, PMP Coaching

## **Torsten Weber**

- Spitzname: Torsten Carbs Weber
- Gründer und Leiter von PMP Coaching
- Betreuung aller Leistungslevels.
- Verantwortlich für die Planung und Durchführung aller Philipps Bike Team Trainings-Camps seit 2022
- Langjährige Erfahrung als Ultra-Cyclist auf Profi-Niveau.
- Sportliche Erfolge:
  - Über 20 Siege bei 24-Stunden-Rennen.
  - Erfolgreiches Finish bei Extremdistanzen wie Race Across Germany und Race Around Austria.

# ***Ziel des Trainingscamps***

## **ZIELSETZUNG**

- Trainingskontinuität unter idealen Bedingungen
- Hohe Umfänge + gezielte Intensitäten + passende Regeneration
- Basis für eine starke Saison legen
- Gesund das Camp beenden
- Wissensaufbau

# ***Ziel des Trainingscamps***

## **ZIELSETZUNG**

- Trainingskontinuität unter idealen Bedingungen
- Hohe Umfänge + gezielte Intensitäten + passende Regeneration
- Basis für eine starke Saison legen
- Gesund das Camp beenden
- Wissensaufbau

## **VORAUSSETZUNGEN**

- Solide Basis beim Start des Camps
- Ausgeruht beim Start des Camps

„Wer müde ins Camp kommt, wird krank oder stagniert.“



# ***Ziel des Trainingscamps***

## **ZIELSETZUNG**

- Trainingskontinuität unter idealen Bedingungen
- Hohe Umfänge + gezielte Intensitäten + passende Regeneration
- Basis für eine starke Saison legen
- Gesund das Camp beenden
- Wissensaufbau

## **VORAUSSETZUNGEN**

- Solide Basis beim Start des Camps
- Ausgeruht beim Start des Camps

„Wer müde ins Camp kommt, wird krank oder stagniert.“

## **WICHTIG**

- Kein krasser Formaufbau in einer Woche
- Verstärkung dessen, was du mitbringst
- Überlastung führt häufig zu Krankheit nach dem Camp



***Trainingscamps funktionieren brutal gut.  
Aber nur, wenn ihr vorbereitet kommt.***

***Das Trainingslager verstärkt das, was ihr mitbringt.***

# ***Das neue Trainingskonzept für 2026***

**1** Neue Strecken. Auf das Trainingsprogramm angepasst



# Das neue Trainingskonzept für 2026

**1** Neue Strecken. Auf das Trainingsprogramm angepasst

**2** Trainings mit intensiven Einheiten und klarem Fokus

# Das neue Trainingskonzept für 2026

**1** Neue Strecken. Auf das Trainingsprogramm angepasst

**2** Trainings mit intensiven Einheiten und klarem Fokus

**3** Parallel dazu: Gleichmäßige, lockere Fahrten



# Das neue Trainingskonzept für 2026

- 1 Neue Strecken. Auf das Trainingsprogramm angepasst
- 2 Trainings mit intensiven Einheiten und klarem Fokus
- 3 Parallel dazu: Gleichmäßige, lockere Fahrten
- 4 Individuelle und flexible Entscheidung der Einheiten je Tag

→ **Optimale Belastungssteuerung.**

→ **Individuelle Anpassung.**

# Vorläufiger Aufbau der Trainingswoche

**FR + SA + MI**

**Leistungsdiagnostik**

**INSCYD**

- Möglichkeit zur Leistungsdiagnostik
- INSCYD-Test
- Laktatmessung
- Auswertungsgespräch

MEET & GREET

**SO 22.03**

**Warmup-Day mit  
Intervallen am  
Anstieg**

**MO 24.03**

**Grundlagen im  
flachen Terrain**

**DI 25.03**

**Intensive  
Intervalle  
am Berg**

**MI 26.03**

**Ruhetag mit  
optionaler  
Leistungs-  
diagnostik**

**DO 27.03**


**Marathon, die  
Königsetappe**  
Das Gelernte  
umsetzen


**FR 28.03**

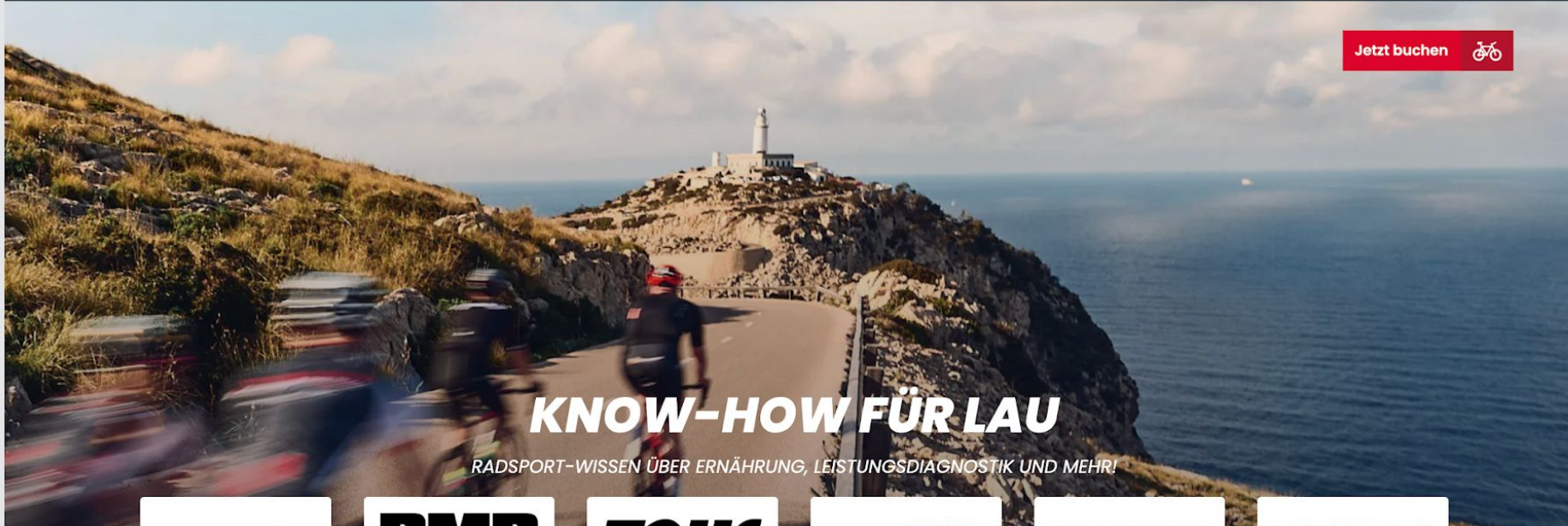
**Smarteres Finale**  
K3 am Berg oder  
Ausrollen in G1

VERLOSUNG









[Radsport-Ferien](#) [Radsport-Highlights](#) [Rad-Vermietung](#) [Rad-Hotels](#) [Specials](#) [Über uns](#) [Kontakt](#)

[Jetzt buchen](#) 



## KNOW-HOW FÜR LAU


RADSPORT-WISSEN ÜBER ERNÄHRUNG, LEISTUNGSDIAGNOSTIK UND MEHR!



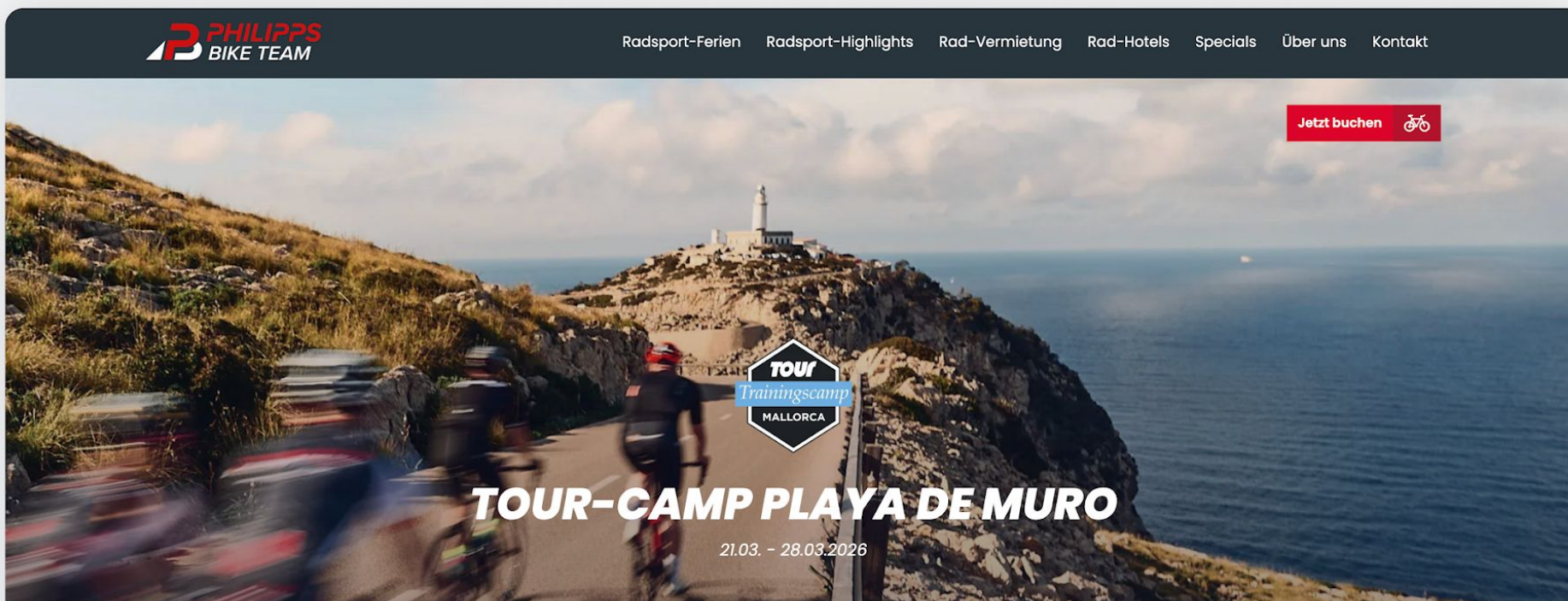
GRUNDLAGENWISSEN VON PROFIS

### Alles rund ums Rennradfahren

Gewusst wie!? Diese Radsport-Beratung kann Einstiegsdroge in unser Trainingsprogramm sein oder kurzgefasstes, kurzweiliges Grundlagenwissen.



# Das steckt im TOUR-Trainingscamp



ZEITRAUM: 21.03. - 28.03.2026

## **Perfekte Saisonvorbereitung, maximaler Spaß!**

Philipps Bike Team/Rad am Ring und das Fachmagazin TOUR planen für 2026 eine Kooperation mit umfangreichen Angeboten für Rennradfahrer. Im Mittelpunkt steht das TOUR-Trainingscamp in Playa de Muro, welches vom 21.03. bis 28.03.2026 stattfindet.

TOUR-Redakteure werden unser Team vor Ort verstärken, aus dem Redaktionsalltag berichten, Testabläufe beschreiben und der Frage auf den Grund gehen: Wie viel Performance bringt die Technik? Dazu gibt's reichlich Expertise rund um strukturiertes Training und die bekannten Ingredienzen





## WAS SINN MACHT

- 2–3 längere Einheiten pro Woche
- Belastungen an aufeinanderfolgenden Tagen simulieren
- Intensitäten kontrolliert einbauen
- **Einsteiger**
  - Essen & Trinken auf dem Rad trainieren
  - Trittfrequenz und Wiegetritt am Berg
  - Sitzprobleme? (Hose, Sitzcreme)



## WAS SINN MACHT

- 2–3 längere Einheiten pro Woche
- Belastungen an aufeinanderfolgenden Tagen simulieren
- Intensitäten kontrolliert einbauen
- **Einsteiger**
  - Essen & Trinken auf dem Rad trainieren
  - Trittfrequenz und Wiegetritt am Berg
  - Sitzprobleme? (Hose, Sitzcreme)

## WAS KEINEN SINN MACHT

- Kurzfristige Experimente
- „Last-Minute-Formaufbau mit extremen Trainings “

## **WAS SINN MACHT**

- 2–3 längere Einheiten pro Woche
- Belastungen an aufeinanderfolgenden Tagen simulieren
- Intensitäten kontrolliert einbauen
- **Einsteiger**
  - Essen & Trinken auf dem Rad trainieren
  - Trittfrequenz und Wiegetritt am Berg
  - Sitzprobleme? (Hose, Sitzcreme)

## **WAS KEINEN SINN MACHT**

- Kurzfristige Experimente
- „Last-Minute-Formaufbau mit extremen Trainings“

***DIE VORBEREITUNG ENTSCHIEDET  
DARÜBER, OB DU PROFITIERST  
ODER NUR ÜBERLEBST.***

# Vorbereitung: Magen-Darm

## *DER SCHLÜSSEL KOHLENHYDRATE TRAINIEREN, NICHT NUR BEINE.*

### Warum?

- Lange Dauer + Hitze + Intensität = Hoher Kohlenhydratverbrauch
- Darm oft limitierender Faktor als die Beine
- **Typische Probleme:**
  - Magenkrämpfe, Durchfall
  - Völlegefühl
  - Leistungseinbruch ab Tag 3



# Vorbereitung: Magen-Darm

## DER SCHLÜSSEL **KOHLLENHYDRATE TRAINIEREN, NICHT NUR BEINE.**

### Warum?

- Lange Dauer + Hitze + Intensität = Hoher Kohlenhydratverbrauch
- Darm oft limitierender Faktor als die Beine
- **Typische Probleme:**
  - Magenkrämpfe, Durchfall
  - Völlegefühl
  - Leistungseinbruch ab Tag 3

## WIE VORBEUGEN?

- 50–80 g Kohlenhydrate pro Stunde während Trainings
- Mischung aus Trinken + Gels + Riegel
- Auch bei lockeren Fahrten essen
- Ernährung unter Belastung üben

# Vorbereitung: Magen-Darm

## DER SCHLÜSSEL KOHLENHYDRATE TRAINIEREN, NICHT NUR BEINE.

### Warum?

- Lange Dauer + Hitze + Intensität = Hoher Kohlenhydratverbrauch
- Darm oft limitierender Faktor als die Beine
- **Typische Probleme:**
  - Magenkrämpfe, Durchfall
  - Völlegefühl
  - Leistungseinbruch ab Tag 3

## WIE VORBEUGEN?

- 50–80 g Kohlenhydrate pro Stunde während Trainings
- Mischung aus Trinken + Gels + Riegel
- Auch bei lockeren Fahrten essen
- Ernährung unter Belastung üben

**DER DARM IST TRAINIERBAR –  
GENAU WIE DIE AUSDAUER**

# Warum eine Leistungsdiagnostik Sinn macht



## **OHNE DIAGNOSTIK**

- ✗ Training nach Gefühl
- ✗ Falsche Intensitäten
- ✗ Verpasste Reize

## **MIT DIAGNOSTIK**

- ✓ Klare Ausrichtung des Trainings
- ✓ Klare Zonen
- ✓ Saubere Belastungssteuerung
- ✓ Mehr Effekt bei oft geringerem Umfang

**OHNE SAUBERE DIAGNOSTIK TRAINIERST DU MIT GEFÜHL.  
MIT DIAGNOSTIK TRAINIERST DU MIT SYSTEM.**





# Warum eine Leistungsdiagnostik Sinn macht

## DIAGNOSTIK-OPTIONEN

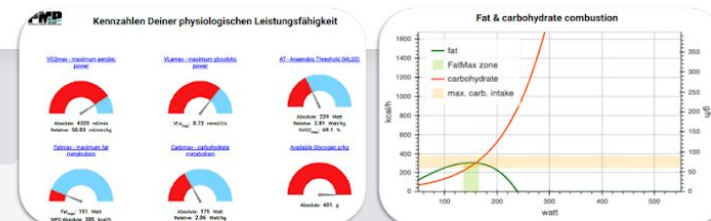
- **Vor Ort auf Mallorca**
  - Laktatmessung
  - Direkte Ableitung fürs Camp
- **Vorab in Euskirchen**
  - Ideale Vorbereitung
- **Remote Diagnostik (INSCYD Test)**
  - Ortsunabhängig
  - Wissenschaftlich fundiert



ANGEBOTSPREIS  
**220,-€**

[info@pmp-coaching.de](mailto:info@pmp-coaching.de)

[pmp-coaching.de/kontakt/](https://pmp-coaching.de/kontakt/)



# ***FRAAGEN?***

