

Beispiel

TRAININGSPLAN

für: Franz Mustermann

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 01 02.11.-10.11.07	Sportart	Rad	Schwimmen	Ruhetag	Laufen	Ruhetag	Rad	Rad
	Trainingszone	REKOM	REKOM		GA 1		GA 2	GA 1
	Trainingsmethode	ext. DM	ext. DM		Ext. DM		ext. IM	ext. DM
	Tempo (Min/Km)				5:45			
	Trittfrequenz	70-90					80-90	80-100
	Leistung (Watt)						100-250	120
	Bemerkungen	- sehr leichtes Training - aktive Erholung Trainingsziel: Erholung	10 Min. Einschwimmen 10 Min. Technik 3x 1000m Kraul 5Min. Ausschwimmen		- lockerer DL - 2-3 kurze Steigerungen		-Einfahren -4x 15Min. GA 2, -dazwischen 20Min. Pause -Ausfahren - Trainingsziel: Anhebung Laktatschwelle	-lockere Ausfahrt -gleichmäßiges Tempo -keine hohen Belastungs- spitzen - Trainingsziel: Fettstoffwechsetraining
Trainingszeit / Woche: 11:00	Dauer (hh:mm)	1:00	1:00		1:30		3:30	4:00

LEGENDE

Trainingszone:	REKOM Regeneration	GA 1 Grundlagenausdauer 1	GA 2 Grundlagenausdauer 2	KA 1 Kraftausdauer 1	KA 2 Kraftausdauer 2	WSA Wettkampfspezifische Ausdauer
Herzfrequenz (% Hfmax):	60 - 70%	65 - 75%	75 - 85%	75 - 85%	80 - 90%	über 85%
Herzfrequenz (S/Min):	116 - 138	124 - 144	144 - 168	144 - 168	156 - 178	> 164
Trittfrequenz (U/Min):						
Trainingsmethode:		ext. DM extensive Dauermethode: Leichtes gleichförmiges Training	int. DM intensive Dauermethode: Intensives gleichförmiges Training	ext. IM extensive Intervallmethode: Systematischer Wechsel von Be- und Entlastung. Mittleres Belastungsniveau!	int. IM intensive Intervallmethode: Systematische Wechsel von Be- und Entlastung. Hohes Belastungsniveau!	WKM Wettkampfmethode: Belastung auf Wettkampfniveau.
Laufbezeichnungen:	DL TDL StL Trab SP WT	Dauerlauf Tempodauerlauf Steigerungsläufe leichtes Traben Sprint Wettkampftempo				