

TRAININGSPLAN

für: Franz Mustermann

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 01 02.11.-10.11.07	Sportart	Rad	Rad	Rad	Ruhetag	Rad	Rad	Rad
	Trainingszone	REKOM	GA 1-WSA	GA 2		GA 1	GA 1	GA 1
	Trainingsmethode	ext. DM	int. IM	ext. IM		ext. DM	ext. DM	ext. DM
	Trittfrequenz	70-90	80-110	80-90		80-100	80-100	80-100
	Leistung (Watt)	< 150	150- 400	249-318		150-200	150-200	150-200
	Bemerkungen	- sehr leichtes Training - aktive Erholung Trainingsziel: Erholung	-Einfahren -6x Sprints a 200m -dazwischen10Min. Pause - Anschl. GA 1 - Trainingsziel: Anhebung Laktatschwelle	-Einfahren -4x 15Min. GA 2, -dazwischen 20Min. Pause -Ausfahren - Trainingsziel: Anhebung Laktatschwelle		-lockere Ausfahrt -gleichmäßiges Tempo -keine hohen Belastungs- spitzen - Trainingsziel: Fettstoffwechsetraining	-lockere Ausfahrt -gleichmäßiges Tempo -keine hohen Belastungs- spitzen - Trainingsziel: Fettstoffwechsetraining	-lockere Ausfahrt -gleichmäßiges Tempo -3-4x kurze Steigerungen - Trainingsziel: Fettstoffwechsetraining
Trainingszeit / Woche: 21:00	Dauer (hh:mm)	1:00	3:00	3:30		4:00	4:30	5:00

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):	< 112	112 - 142	142 - 161	142 - 161	152 - 162	> 162
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 Dauerlauf					
	TDL Tempodauerlauf					
	StL Steigerungsläufe					
	Trab leichtes Traben					
	SP Sprint					
	WT Wettkampftempo					