

# Trainingsplan

19.08.2013-06.10.2013

49 Tage

mesics

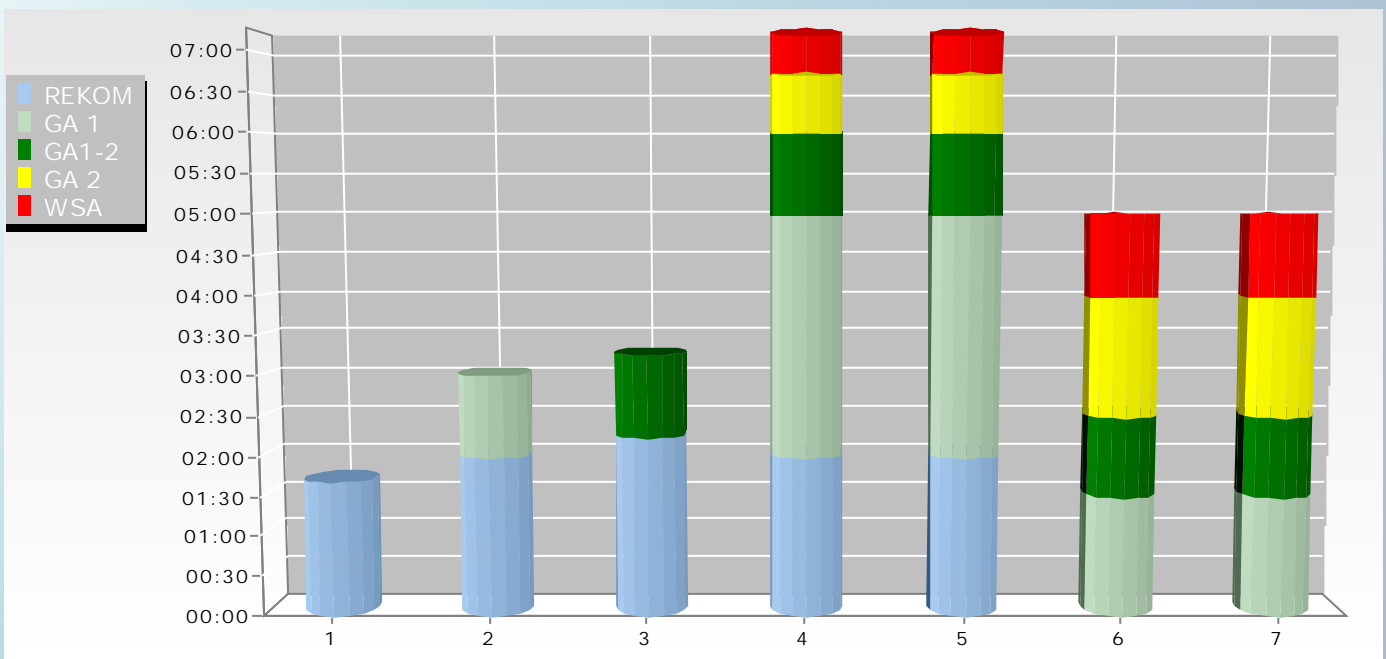
Laufen



## Trainingsbereiche

Bezeichnung	Zielpuls Ziellast	Bedeutung
<span style="color: blue;">■</span> REKOM	<b>128 - 147 BPM</b> 8,8 - 10,1 km/h	Regnerations und Kompensationstraining, ausgeführt mit sehr geringer Intensität ausgeführt im Laufen oder einer anderen Ausdauersportart (Schwimmen oder Radfahren)
<span style="color: lightgreen;">■</span> GA 1	<b>147 - 168 BPM</b> 10,1 - 11,8 km/h	Grundlagenausdauertraining 1, extensiver Lauf nach der Dauerethode. Laufen Sie ruhig und entspannt im aeroben Intensitätsbereich, d.h. für die Energieversorgung erfolgt über Fette und Kohlenhydrate unter Sauerstoffverbrauch. Es kommt zu keiner zusätzlichen Laktatbildung in der Muskulatur.
<span style="color: green;">■</span> GA1-2	<b>168 - 175 BPM</b> 11,8 - 13,0 km/h	Grundlagenausdauertraining 1-2, intensiver Lauf nach der Dauerethode. Laufen Sie zügig an der aeroben Intensitätsschwelle, d.h. die Energieversorgung erfolgt noch über Fette und Kohlenhydrate unter Sauerstoffverbrauch. Es kommt zu keiner Laktatanhäufung in der Muskulatur.
<span style="color: yellow;">■</span> GA 2	<b>175 - 184 BPM</b> 13,0 - 14,5 km/h	Grundlagenausdauertraining 2, Tempodauerlauf, Crescendolauf oder Fahrtspiel mit einer Geschwindigkeit im Bereich der aneroben Intensitätsschwelle, d.h. die Energieversorgung erfolgt primär über den Kohlenhydratstoffwechsel. Es kommt zu keiner Laktatanhäufung in der Muskulatur. Laktatbildung und Laktatabbau halten sich noch die Waage.
<span style="color: red;">■</span> WSA	<b>184 - 193 BPM</b> 14,5 - 16,2 km/h	Wettkampfspezifischer Ausdauerlauf

## Trainingsumfang in den Zyklen



# Wochentrainingsplan

Max Mustermann

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>19.08.2013</b> Regeneration kein Training REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:40 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Fettstoffwechsellauf	<b>20.08.2013</b> Regeneration kein Training	<b>21.08.2013</b> Regeneration kein Training	<b>22.08.2013</b> Regeneration REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Fettstoffwechsellauf	<b>23.08.2013</b> Regeneration kein Training	<b>24.08.2013</b> Regeneration kein Training	<b>25.08.2013</b> Regeneration REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Fettstoffwechsellauf
<b>26.08.2013</b> Extensives Aufbautraining REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:40 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Dauerlauf	<b>27.08.2013</b> Extensives Aufbautraining GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensiver Dauerlauf	<b>28.08.2013</b> Extensives Aufbautraining	<b>29.08.2013</b> Extensives Aufbautraining REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:40 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Dauerlauf	<b>30.08.2013</b> Extensives Aufbautraining	<b>31.08.2013</b> Extensives Aufbautraining GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensives Fahrtspiel	<b>01.09.2013</b> Extensives Aufbautraining REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:40 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Dauerlauf
<b>02.09.2013</b> Intensives Aufbautraining REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Dauerlauf	<b>03.09.2013</b> Intensives Aufbautraining GA1-2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 11,8 - 13,0 km/h Puls: 168 - 175 intensiver Dauerlauf	<b>04.09.2013</b> Intensives Aufbautraining	<b>05.09.2013</b> Intensives Aufbautraining REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Dauerlauf	<b>06.09.2013</b> Intensives Aufbautraining	<b>07.09.2013</b> Intensives Aufbautraining GA1-2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 11,8 - 13,0 km/h Puls: 168 - 175 Intensives Fahrtspiel	<b>08.09.2013</b> Intensives Aufbautraining REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 Dauerlauf
<b>09.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensiver Dauerlauf	<b>10.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung GA1-2 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:00 11,8 - 13,0 km/h Puls: 168 - 175 Intensiver Dauerlauf	<b>11.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 02:00 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 RECOM Lauf	<b>12.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung WSA <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 14,5 - 16,2 km/h Puls: 184 - 193 Wettkampftempo + schnelle Intervalle	<b>13.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensiver Dauerlauf	<b>14.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 13,0 - 14,5 km/h Puls: 175 - 184 Wettkampftempo	<b>15.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung kein Training

# Wochentrainingsplan

Max Mustermann

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>16.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung kein Training GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensiver Dauerlauf	<b>17.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung GA1-2 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:00 11,8 - 13,0 km/h Puls: 168 - 175 Intensiver Dauerlauf	<b>18.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung REKOM <input type="checkbox"/> Dauer: 02:00 8,8 - 10,1 km/h Puls: 128 - 147 REKOM Lauf	<b>19.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung WSA <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 14,5 - 16,2 km/h Puls: 184 - 193 Wettkampftempo + schnelle Intervalle	<b>20.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensiver Dauerlauf	<b>21.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 13,0 - 14,5 km/h Puls: 175 - 184 Wettkampftempo	<b>22.09.2013</b> Wettkampfvorbereitung kein Training
<b>23.09.2013</b> Wettkampfttraining GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensiver Dauerlauf	<b>24.09.2013</b> Wettkampfttraining GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 13,0 - 14,5 km/h Puls: 175 - 184 Wettkampftempo	<b>25.09.2013</b> Wettkampfttraining GA1-2 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:00 11,8 - 13,0 km/h Puls: 168 - 175	<b>26.09.2013</b> Wettkampfttraining WSA <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 14,5 - 16,2 km/h Puls: 184 - 193 Wettkampftempo + schnelle Intervalle	<b>27.09.2013</b> Wettkampfttraining kein Training	<b>28.09.2013</b> Wettkampfttraining GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 13,0 - 14,5 km/h Puls: 175 - 184 Wettkampftempo + Intervalle	<b>29.09.2013</b> Wettkampfttraining WSA <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 14,5 - 16,2 km/h Puls: 184 - 193 Wettkampftempo + schnelle Intervalle
<b>30.09.2013</b> Wettkampfttraining GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:30 10,1 - 11,8 km/h Puls: 147 - 168 Extensiver Dauerlauf	<b>01.10.2013</b> Wettkampfttraining GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 13,0 - 14,5 km/h Puls: 175 - 184 Wettkampftempo	<b>02.10.2013</b> Wettkampfttraining GA1-2 <input type="checkbox"/> Dauer: 01:00 11,8 - 13,0 km/h Puls: 168 - 175	<b>03.10.2013</b> Wettkampfttraining WSA <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 14,5 - 16,2 km/h Puls: 184 - 193 Wettkampftempo + schnelle Intervalle	<b>04.10.2013</b> Wettkampfttraining kein Training	<b>05.10.2013</b> Wettkampfttraining GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:45 13,0 - 14,5 km/h Puls: 175 - 184 Wettkampftempo + Intervalle	<b>06.10.2013</b> Wettkampfttraining WSA <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 14,5 - 16,2 km/h Puls: 184 - 193 Wettkampftempo + schnelle Intervalle

Anmerkungen: