

Trainingsplan

Rad/MTB1 Muster

Dauer 20 Tage

26.03.2007-14.04.2007

Energieverbrauch: 11500 kCal

Franz Radfahrer



Körpergewicht 71 kg

Energieverbrauch Grundumsatz 2266 kCal/24h

Trainingsziel

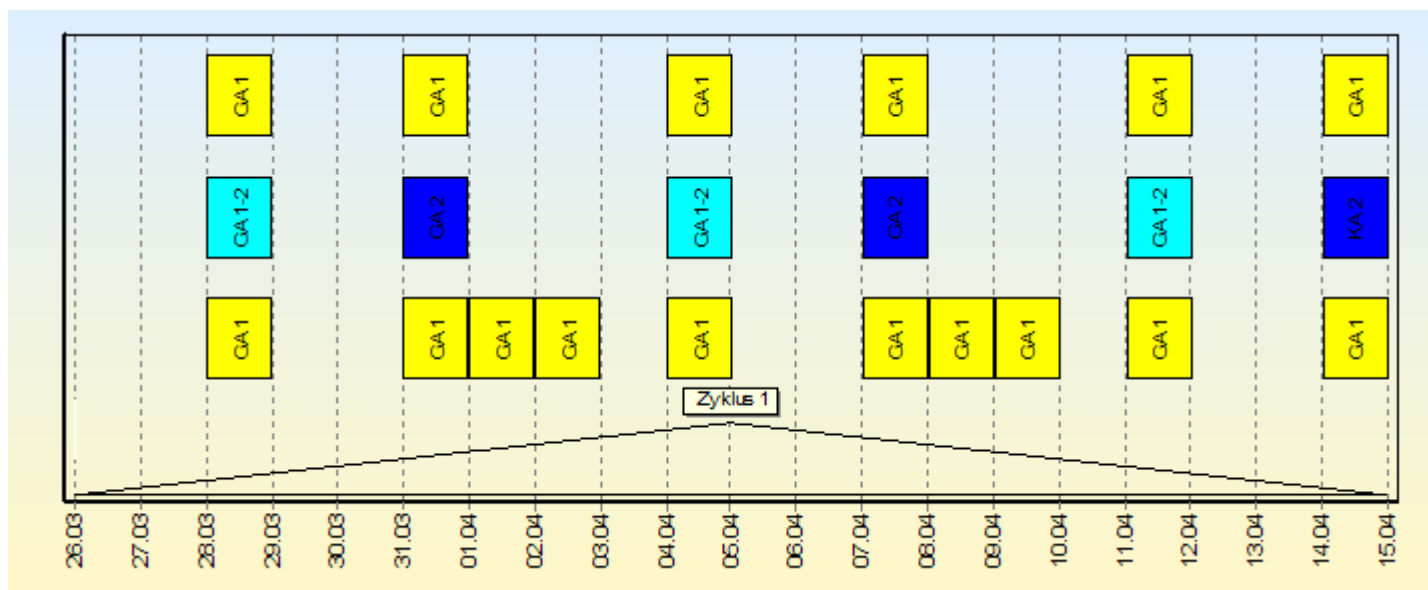
Definierte Trainingseinheiten und -ziele

Zyklus 1 (20 Tage): Vorbereitungsphase 1 (11500 kCal)

Trainingsbereiche

| Bezeichnung | Zielpuls [1/min] | Bedeutung |
|-------------|------------------|---|
| Rekom | 130 - 133 | Regenerationsstraining; Unterstützung der Wiederherstellung, Beschleunigung der Regeneration; kontinuierliche Dauerperiode; Tretfrequenz: 80 - 100; Dauer: < 1 h; Umfang: < 30 km |
| GA 1 | 133 - 146 | Grundlagenausdauer 1, Ökonomisierung und Stabilisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit (aerob über Fettstoffwechsel); Dauerperiode oder Fahrtspiel, Tretfrequenz 85 - 110, Dauer: 2 - 8 h; Umfang: 40 - 200 km |
| GA 1-2 | 146 - 157 | Grundlagenausdauer 1-2; Entwicklung und Ökonomisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit; Dauerperiode, Fahrtspielmethode (aerob über Kohlenhydratstoffwechsels); Tretfrequenz 85 - 110, Dauer: 1 - 3 h; Umfang: 20 - 80 km |
| GA 2 | 157 - 167 | Grundlagenausdauer 2, Entwicklungsbereich (höhere Geschwindigkeiten, aerob-anaerober Mischstoffwechsel); Intervall-, Fahrtspiel-, Dauerperiode; Tretfrequenz 70 - 120, Dauer: 0:10 - 1:15 h; Umfang: 5 - 40km |
| WSA | 167 - 171 | Wettkampfspezifisches Ausdauertraining; Herausbildung der wettkampfspezifischen Ausdauerfähigkeit (stark anaerober Kohlenhydratstoffwechsel); Wettkampf-, intensive Intervall-, Wiederholungsmethode; Tretfrequenz: über 90; Dauer: 0:05 - 1:00h; Umfang: 2-40 km |
| KA 1 | 146 - 157 | Extensives Kraftausdauertraining; Entwicklung hoher aerober Kraftausdauerfähigkeiten; kontinuierliche und wechselhafte Dauerperiode, extensive Intervallmethode mit Widerständen; Tretfrequenz: 50 - 70; Dauer: 1 - 3 h; Umfang: 30 - 80 km |
| KA 2 | 157 - 167 | Entwicklung der max. Kraftausdauerfähigkeit; Wiederholungs-, intensive Intervallmethode (Bergtraining); Tretfrequenz: 40 - 80; Dauer: 0:10 - 1:30 h; Umfang: 5 - 40 km |

Aufbau des Trainings



Trainingsplan

Radfahrer, Franz (43) 71 kg 11.03.2005

18.02.2008

26.03.2007-14.04.2007

MO 26.03.2007 kein Training Tag 1

DI 27.03.2007 kein Training Tag 2

MI 28.03.2007 Zyklus 1 Tag 3

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|---|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 Einfahren, evtl. kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:15:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |
| GA 1-2 mittlere Übersetzung, Trittfrequenz ca. 100 U/min | 10:00:00 | 00:30:00 | 201 - 225 Watt | 146 - 157 |
| GA 1 Ausfahren, kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

DO 29.03.2007 kein Training Tag 4

FR 30.03.2007 kein Training Tag 5

SA 31.03.2007 Zyklus 1 Tag 6

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|--|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 Einfahren, evtl. kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:15:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |
| GA 2 1 x 75 sec Belastung, 10 Min aktive Pause, 1 x 3 Min Belastung, 3 x 20 sec | 10:00:00 | 00:10:00 | 225 - 255 Watt | 157 - 167 |
| GA 1 Ausfahren, kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

SO 01.04.2007 Zyklus 1 Tag 7

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|--|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 kleine bis mittlere Übersetzung, Trittfrequenz ca. 100 U/min | 10:00:00 | 01:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

MO 02.04.2007 Zyklus 1 Tag 8

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|--|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 kleine bis mittlere Übersetzung, Trittfrequenz ca. 100 U/min | 10:00:00 | 02:00:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

DI 03.04.2007 kein Training Tag 9

MI 04.04.2007 Zyklus 1 Tag 10

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|---|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 Einfahren, evtl. kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:15:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |
| GA 1-2 mittlere Übersetzung, Trittfrequenz ca. 100 U/min | 10:00:00 | 00:30:00 | 201 - 225 Watt | 146 - 157 |
| GA 1 Ausfahren, kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

DO 05.04.2007 kein Training Tag 11

FR 06.04.2007 kein Training Tag 12

Trainingsplan

Radfahrer, Franz (43) 71 kg 11.03.2005

18.02.2008

26.03.2007-14.04.2007

SA 07.04.2007 Zyklus 1 Tag 13

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|--|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 Einfahren, evtl. kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:15:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |
| GA 2 2 x 75 sec Belastung, 10 Min aktive Pause, 1 x 6 Min Belastung, 3 x 20 sec | 10:00:00 | 00:15:00 | 225 - 255 Watt | 157 - 167 |
| GA 1 Ausfahren, kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

SO 08.04.2007 Zyklus 1 Tag 14

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|--|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 kleine bis mittlere Übersetzung, Trittfrequenz ca. 100 U/min | 10:00:00 | 01:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

MO 09.04.2007 Zyklus 1 Tag 15

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|--|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 kleine bis mittlere Übersetzung, Trittfrequenz ca. 100 U/min | 10:00:00 | 02:15:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

DI 10.04.2007 kein Training Tag 16

MI 11.04.2007 Zyklus 1 Tag 17

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|---|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 Einfahren, evtl. kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:15:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |
| GA 1-2 mittlere Übersetzung, Trittfrequenz ca. 100 U/min | 10:00:00 | 00:45:00 | 201 - 225 Watt | 146 - 157 |
| GA 1 Ausfahren, kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

DO 12.04.2007 kein Training Tag 18

FR 13.04.2007 kein Training Tag 19

SA 14.04.2007 Zyklus 1 Tag 20

| Training | Uhrzeit | Dauer | Zielleistungen | Zielpulszone |
|--|----------|----------|----------------|--------------|
| GA 1 Einfahren, evtl. kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:15:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |
| KA 2 1 x 75 sec Belastung, 10 Min aktive Pause, 4 x 5 Min Belastung, Trittfrequenz 60 | 10:00:00 | 00:22:00 | 225 - 255 Watt | 157 - 167 |
| GA 1 Ausfahren, kleine Scheibe | 10:00:00 | 00:30:00 | 170 - 201 Watt | 133 - 146 |

Anmerkungen: