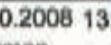


LF-Sport Trainingsplanung

Name:  31 Jahre BMI: 21,2 kg/m³
Vorname:  158 cm Fett: 0,0%
Geb.:  53 kg
IDNR:  männlich

Testdatum: 16.10.2008 13:28:00 Temperatur [°C]: 19,7 rel. Luftdruck [hPa]: 1011,3 rel. Feuchte [%]: 40
Sollwerte: Wasserman UNr 108 Methode: Laufband Ganshorn PowerCube

Grundlagenausdauer 1

70 - 85% der AT
HF: 122-148 S/min

Leistung: 60-100 Watt

Grundlagenausdauertraining unterhalb der anaeroben Schwelle. Bei einer individuellen Herzfrequenz wird die Energie überwiegend über die Fettverbrennung bereitgestellt.

Grundlagenausdauer 2

85 - 95% der AT
HF: 148-165 S/min

Leistung: 100-147 Watt

Dieser Bereich ist deutlich abzugrenzen von den Trainingsbereichen der Grundlagenausdauer GA 1. Trainingshäufigkeit in diesem Bereich 1 mal wöchentlich mit Aufwärmen und Cool-down).

Entwicklungsbereich

95 - 105% der AT
HF: 165-182 S/min

Leistung: 147-190 Watt

Belastung im Bereich der anaeroben Schwelle. Wichtiges Training in der Saison um Tempovermögen zu erwerben. Trainingshäufigkeit in diesem Bereich 1 mal wöchentlich (mit Aufwärmen und Cool-down).

Spitzenbereich

105 - 120% der AT
HF: 182-208 S/min
max. Herzfrequenz überschritten!
Leistung: 190-0 Watt

Intensität im Bereich des max. O₂ Umsatzes. Wichtiges Training in der Saison um wettkampfspezifische Schnelligkeitsausdauer und Durchhaltevermögen zu erwerben. Gesundheit und Klima müssen allerdings optimal sein.