

# LF-Sport Trainingsplanung

Name:	31 Jahre	BMI:	21,2 kg/m <sup>3</sup>
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. O<sub>2</sub> Umsatzes. Wichtiges Training in der Saison um wettkampfspezifische Schnelligkeitsausdauer und Durchhaltevermögen zu erwerben. Gesundheit und Klima müssen allerdings optimal sein.