



**Liebe Athletinnen,
Lieber Athleten,**

Ablauf Trainingsplan Warum brauchst du unseren Trainingsplan?

Warum soll ich euren Trainingsplan buchen?

- Ein Trainingsplan für einen Lauf ist entscheidend, um deine Fitness zu steigern und dich auf das Rennen vorzubereiten.
- Die dreiphasige Struktur aus Base (8 Wochen Aufbau von Ausdauer), Build (8 Wochen Steigerung von Tempo und Stärke) und Peak (8 Wochen Optimierung der Rennleistung) gewährleistet eine schrittweise und effektive Steigerung deiner Leistungsfähigkeit.
- Jede Phase baut auf der vorherigen auf, um Verletzungen zu minimieren und dich zum richtigen Zeitpunkt in Topform für den Lauf zu bringen.
- Du kannst aber auch in der Build oder Peak einsteigen, um dein volles Potenzial auszuschöpfen empfehlen wir dir aber alle 3 Phasen. Start am 23.10 damit du TOP Fit bist bei deinem Ziel!

Was ist Trainingpeaks?

- Trainingpeaks ist deine Trainingsplattform, um deine Ziele zu erreichen!

Brauche ich Premium?

- Premium wird nur benötigt, wenn du dein Training im Detail analysieren willst, für das Ausführen des Trainings, ist es jedoch nicht nötig!

Wie bekomme ich die Pläne

- Unter diesem Link kannst du dir den Plan herunterladen (dies geht nur am PC!)
- Link: <https://www.trainingpeaks.com/my-training-plans/ausdauerzentrum>

Wie komme ich zu meinem Account?

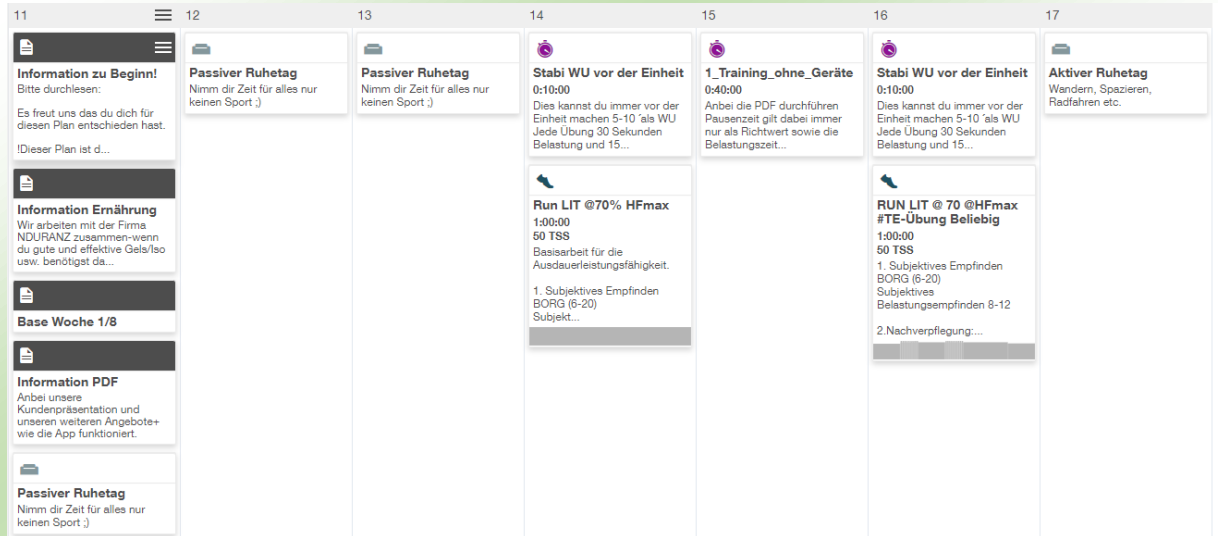
- Bitte lade dir im App Store die App TRAININGPEAKS herunter und lege dir ein Profil an mit deinem echten Namen. Unter <https://www.trainingpeaks.com/> findest du den Link zum Download oder einfach im App Store

Wie kann ich die Einheiten hochladen?

- Verbinde deine Lauf App oder Uhr mit Trainingpeaks
- Dazu einfach den Hersteller deiner Uhr + wie verbinde ich X mit Trainingpeaks in Google eingeben, dann bekommst du eine detaillierte Beschreibung.
!!Bitte Prüfe zu Beginn des Trainings ob deine Verbindung zu Trainingpeaks funktioniert-erstelle dazu eine Probeinheit!

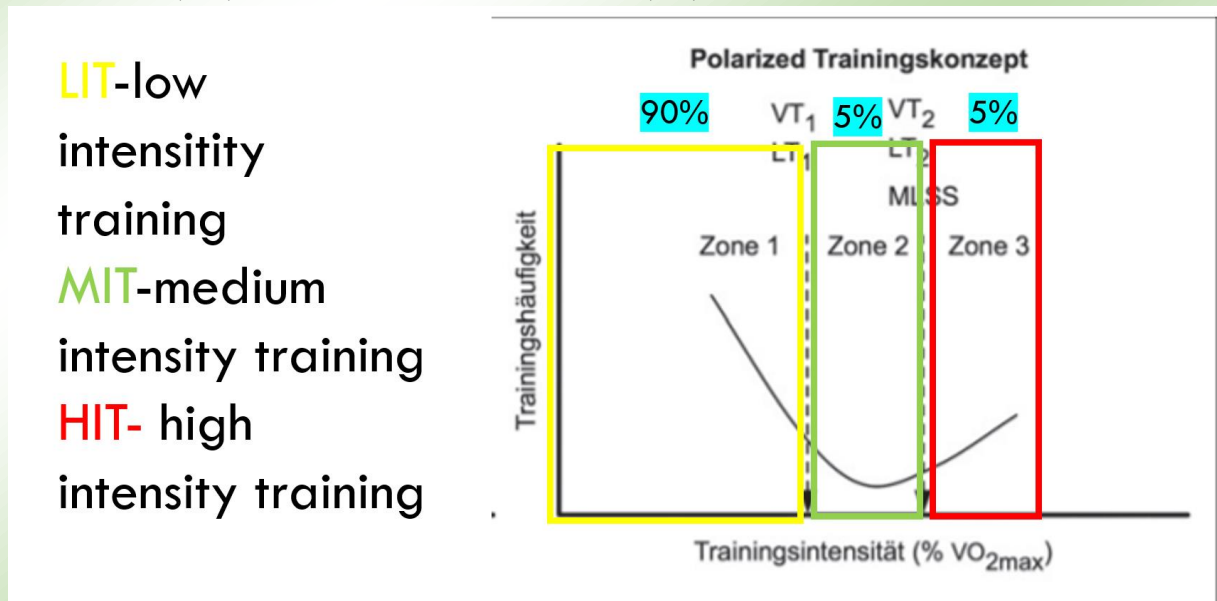
Wie sehe ich die Einheiten?

- Unter dem Reiter Kalender siehst du deine absolvierten und geplanten Einheiten.
- Beispielwoche



Wie ist eine Einheit aufgebaut?

- Die Einheiten sind nach Geschwindigkeit/Leistung, Herzfrequenz oder subjektiven Empfinden geplant.
- Es gibt dabei 3 Trainingsbereiche. Dabei soll ca. 90% im lockeren Bereich (LIT), 5% im medium Intensiven (MIT) und 5% im hoch intensiven Bereich (HIT) verbracht werden.



Wie erkenne ich nach was die Einheit geplant ist?

- In der Abbildung ist in der ersten Zeile angegeben, welche Intensität es ist, danach welche Trainingsform und ob es nach Geschwindigkeit/Leistung, Herzfrequenz oder subjektiven Empfinden geplant ist.
- In der Detailbeschreibung kannst du entnehmen, wo du wie schnell oder intensiv unterwegs sein sollst.



TUESDAY 17 October, 2023 Enter Time Fitness 17 Fatigue 21 Form 2

Does not repeat

Laufen HIT 10*(1,5* @115%/2* @60%)

1:00:00 -- km 63 TSS

Upload Analyze

Workout Details

- LIT etwas Schwunggymnastik einbauen
5 min @ 05:14 min/km
Zone 1
- Repeat 1 times
 - MIT
2 min @ 04:04 min/km
Zone 3
 - HIT
1 min @ 03:30 min/km
Zone 5b
- LIT
5 min @ 07:20 min/km
Zone 1
- Repeat 10 times
 - HIT
1:30 @ 03:11 min/km
Zone 5c
 - LIT
2 min @ 06:07 min/km
Zone 1
- LIT auslaufen+ anschließend 5 Minuten entspannen
12 min @ 06:07 min/km
Zone 1

Tags +

Automatically calculate planned values Delete Cancel Save Save & Close

Wie stelle ich meine Trainingszonen ein?

- Unter dem Reiter mehr „Setting“, weiter zu „Zonen“
- Danach stelle für deine Sportart die maximale Herzfrequenz ein, wenn du diese nicht weißt, bitte 220-Lebensalter oder 3 Minuten so schnell laufen/radln (mit Herzfrequenzüberwachung) wie es geht und den maximalen Wert hier einfügen. Für die Leistung beim Radfahren oder Geschwindigkeit beim Laufen gibt bitte den Wert ein den du für 30-60 Minuten aufrechterhalten kannst. Sofern du dies nicht hast, gibt es beim Ausdauerzentrum.at eine professionelle Leistungsdiagnostik, damit du es ganz genau weißt.
- Terminbuchen: <https://tidycal.com/ausdauerzentrum>



Threshold Values

Threshold Heart Rate 165 bpm **Max Heart Rate 190 bpm** Resting Heart Rate 40 bpm

Auto Calculation

Maximum Heart Rate BCF/ABCC/WCPP Revised (7) Calculate

Threshold: 165 bpm

Recovery	0	to	113	bpm
Zone 1: Fat Burning	114	to	122	bpm
Zone 2: Basic Endurance	123	to	141	bpm
Zone 3: Aerobic Endurance	142	to	154	bpm
Zone 4: Road Race	155	to	168	bpm
Zone 5: Speed Training	169	to	177	bpm
Zone 6: Anaerobic Sprints	178	to	190	bpm

Apply Cancel

Gib deine maximale Herzfrequenz ein danach drücke auf „APPLY“

Threshold Values

Threshold 03:40 kph min/km

Auto Calculation

Threshold Speed Joe Friel for Running (7) Calculate

Threshold: 03:40 min/km

Zone 1	04:44	to	00:00	min/km
Zone 2	04:11	to	04:44	min/km
Zone 3	03:53	to	04:11	min/km
Zone 4	03:40	to	03:53	min/km
Zone 5a	03:33	to	03:40	min/km
Zone 5b	03:17	to	03:33	min/km
Zone 5c	00:01	to	03:17	min/km

Apply Cancel

Gib deine Schwelle in Minuten pro Kilometer ein danach drücke auf „APPLY“

Wie bekomme ich die Pläne

- Unter diesem Link kannst du dir den Plan herunterladen (dies geht nur am PC!)
- Link: <https://www.trainingpeaks.com/my-training-plans/ausdauerzentrum>



Wie weiß ich welcher Plan für mich der richtige ist?

- Es gibt verschiedene Pläne, die du bei uns außerhalb der Pakete Trainingsplanung, Coaching Silber und Coaching Premium erhalten kannst.
- Am besten wird 24 Wochen vor deinem großen Tag gestartet. Zu Beginn empfehlen wir den Base Plan, danach der Build und zum Ende der Peak Plan. Alle Pläne könne isoliert voneinander absolviert werden. Optimal wäre aber die von uns beschriebenen Reihenfolge.
- Die Trainingsbereiche werden automatisch auf deine Trainingseinheiten angepasst, wenn du diese hinterlegst (wie oben beschrieben).
- Bei der Auswahl der Pläne empfehlen wir dir, dass du dich realistisch einschätzt, wenn du Fragen dazu hast, oder das Training analysieren willst, kannst du bei uns einen Termin zum Beratungsgespräch buchen <https://tidycal.com/ausdauerzentrum>
- Beispiel Läufer X: Startet mit dem 21k Base SUB 2:00 Plan, danach der 21k Build SUB 2:00 und zu m Ende den 21k Peak SUB 2:00 Plan.

	Base 8 Wochen	Build 8 Wochen	Peak 8 Wochen
10km Einsteiger			
10km (sub 60min)			
10km (sub 50min)			
10km (sub 40min)			
HM Einsteiger			
HM (sub 2:00h)			
HM (sub 1:45h)			
HM (sub 1:30h)			
Marathon Einsteiger			
Marathon (3:30-4:00h)			
Marathon (3:00-3:30h)			
Marathon (2:30-3:00h)			
PREIS	59,90 EUR	49,90 EUR	49,90 EUR

Sonstiges

- Wir wünschen dir viel Erfolg im Training, damit du dein Ziel erreichst, wenn du mit unserem Service zufrieden bist, freuen wir uns, wenn du uns weiterempfehlst und uns in deinen Social Media unter (Ausdauerzentrum) markierst.

Wir freuen uns, dass Sie sich für uns entschieden haben!

Ihr Team vom
AUSDAUERZENTRUM.ZENTRUM.Ö

