



# Der Trainer im PC

Online-Coaches liegen im Trend. Schließlich versprechen die Computerprogramme nicht weniger als die optimale Ausnutzung der Zeitressourcen und höchste Effektivität beim Leistungszuwachs. Aber können sie das wirklich leisten? Wir haben sechs namhafte Anbieter getestet.

von Fabian Fiedler

**D**reikämpfer gelten als neugierig und aufgeschlossen. Weil sie noch dazu oft Probleme haben, den trainingsaufwendigen Ausdauersport mit Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen, bieten sie eigentlich optimale Voraussetzungen für den Trainermarkt – wenn da nicht das leidige Thema Geld wäre. Denn ein qualifizierter Personal Trainer hat seinen Preis. Der Weg führt also für immer mehr Amateure ins Internet, wo die Betreuung über den Computer zeitsparender und somit günstiger erscheint. Entsprechend viele Trainer haben den Sprung ins Online-Business gewagt – und das Coaching damit revolutioniert.

## EINE FRAGE DES SYSTEMS

Dabei haben sich zwei Systeme durchgesetzt: Entweder grübelt ein tatsächlicher Trainer am anderen Ende der Internet-Verbindung. Oder aber ein Computer-Programm erstellt Ihnen nach Eingabe der persönlichen Daten einen Trainingsplan, der damit natürlich den individuellen Ge-

gebenheiten weniger exakt angepasst ist. Dass die softwarebasierten Onlineprogramme in der Lage sein könnten, tatsächlich intelligente Trainingspläne für Sportler zu schreiben, hätte man vor wenigen Jahren wohl kaum vermutet. Doch wenn man die von den meisten Anbietern bereitgestellten Tools wirklich ausnutzt, tun sie genau das – und spielen in Sachen Flexibilität prompt in einer anderen Liga, weil Sie die Wochenpläne in der Regel mehrfach kostenfrei anpassen und ändern können.

## INDIVIDUELL UND UP-TO-DATE?

Auch sonst konnten die meisten der getesteten Online-Coaches überzeugen. Egal, ob von einem echten Trainer oder einem Programm erstellt, war erkennbar, dass die Pläne tatsächlich auf die persönlichen Ziele und – ganz wichtig – meist auch auf die zeitlichen Möglichkeiten abgestimmt waren. Ebenfalls bedeutsam: die Möglichkeit, das Training zu dokumentieren, analysieren und, vor allem, analysieren zu lassen. Auch auf gezielte Leistungsüberprüfungen

sollten Sie Wert legen – denn nicht jeder Plan schlägt bei jedem Sportler gleich gut an. Vergessen Sie deshalb nicht, dem PC-Coach Ihrer Wahl regelmäßig Feedback zu geben. Nur so können Sie das Optimum erreichen.

## MENSCH ODER MASCHINE?

Genau hier liegt der große Unterschied zwischen Software und dem Personal Coach, der auf die kleinen Feinheiten gezielt reagieren kann und dessen Pläne viel individueller gestaltet sein können. Einige Anbieter werben gar mit Ernährungsberatung oder stehen in engem Kontakt zu hochqualifizierten Expertenteams. Besonders umfangreich ist dabei das Angebot von iq-Athletik. Überzeugen konnten uns auf unterschiedliche Art aber alle fünf der sechs Anbieter, die uns auf unsere Anfrage einen Account zur Verfügung stellten. Sie müssen sich als Kunde nur noch zwischen den günstigen Basic-Programmen und den kostspieligeren Hochleistungszentren entscheiden – und natürlich trainieren. ▶

Foto: Nils Sienknecht


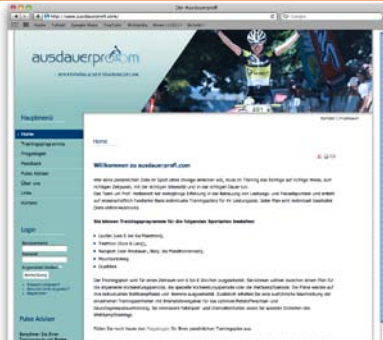

**blessing care sports**

PERFORMANCE TOOLS FOR YOUR ENDURANCE



blessing-Care-sports.de



	<b>2PEAK</b>	<b>AUSDAUERPROFI</b>	<b>CARMICHAEL TRAINING SYSTEMS</b>
			
<b>Beschreibung</b>	2peak ist ein Online-Trainingsprogramm mit umfangreichem Angebot. Besonderer Wert wird auf die Regeneration gelegt. Wir haben das Silber-Paket getestet. Für mehr Geld gibt es zusätzliche Extras wie einen Ernährungsplan.	Pläne vom Fitnesspapst für Jedermann: Kuno Hottenrott gilt mit seinen Ausdauer-Büchern bei vielen als der Experte schlechthin. Über das Onlineportal Ausdauerprofi erstellt er Pläne auch für Breitensportler.	CTS erstellt Trainingspläne vom Expertenteam um Chris Carmichael, der Profis wie Lance Armstrong oder Craig Alexander trainiert. Wir haben uns das günstigste Paket „Select Coaching“ angeschaut.
<b>Sportart</b>	Triathlon	Triathlon, „kurz“ oder „lang“	Triathlon, nach Wettkampfdistanz
<b>Kommunikation</b>	Planeinsicht über die Homepage. Einzelne Einheiten kommen täglich per E-Mail. Kontakt zu einem Expertenteam über den Erwerb von „Expertentickets“ im Shop (vier Tickets kosten 70 Euro).	Die Pläne werden innerhalb Deutschlands per Post und Mail zugestellt. Ein enger Kontakt zum Trainer scheint nicht möglich – zumindest uns wurde auf Anfragen nur unzuverlässig geantwortet.	Planeinsicht über die Homepage, E-Mail, oder den iPhone-Kalender. In der günstigsten Version hat der Coach selbst vier Stunden Zeit pro Monat für den Athleten – Planerstellung mit eingeschlossen.
<b>Flexibilität</b>	Eine genaue Einstellung, an welchem Tag wie viel trainiert werden kann, ist möglich. Unendlich häufige Anpassung und Neuberechnung des Plans ebenfalls.	Der derzeitige Leistungsstand wird genau abgefragt, ebenso muss ausgewählt werden, für welche Saisonphase die Pläne gedacht sind. Zeitliche Einschränkungen oder Wünsche werden im Fragebogen nicht beachtet.	Der Plan wird auf den Athleten, seine zeitlichen Möglichkeiten und Lebensumstände angepasst. Änderungen im Trainingsplan nehmen die Trainer auf Wunsch im Rahmen der vorgegebenen Zeit vor.
<b>Training</b>	Eine Trainings-Dokumentation über die Website ist Pflicht bei 2peak. Über dieses Tagebuch und die manuelle Korrektur der „Regenerationsbatterie“ wird Ihnen der Plan nach und nach immer weiter auf den Leib geschneidert. Intensitätsangaben über Trainingsbereiche (nach Herzfrequenz oder Leistung).	Leider ist keine Beurteilung möglich, da man uns die notwendigen Informationen bis zum Redaktionsschluss trotz mehrfacher Nachfrage nicht zukommen ließ.	Dokumentation über die Trainingsplattform. Der Trainer wertet die Daten dann aus und überprüft die Effektivität des Trainings. Intensitätsangaben nach Absprache mit dem Coach.
<b>Leistungs-tests</b>	Es gibt ein Extratool für Leistungstests im Laufen und Radfahren, geeignete Zeitpunkte werden vorgeschlagen. Die Pläne werden von den Ergebnissen beeinflusst.	Sind nicht vorgesehen, da die Pläne sowieso nur für wenige Wochen zusammenhängend erstellt werden.	Über die Analyse des Trainings und immer wieder – auch zum Einstieg ins Coaching – über den CTS-Field-Test, in dem die aktuelle Leistungsfähigkeit in allen Disziplinen überprüft wird.
<b>Fazit</b>	Der Dynamik-Spezialist: Bei 2peak passt sich der Plan individuell sehr gut an, sofern Sie den Datenaustausch pflegen. Die genauen Voreinstellungsmöglichkeiten, wie viel Sie an welchem Tag trainieren können, ermöglichen ein perfektes Zeitmanagement.	Seinen guten Ruf hat Kuno Hottenrott vielleicht nicht zu Unrecht – in Sachen Kommunikation herrscht allerdings sehr viel Nachholbedarf. Eine Bewertung des interessant wirkenden Angebots ist so leider nicht möglich.	Zahlreiche Erfolge und ein umfangreiches und durchdachtes Trainingsprogramm mit individueller Betreuung sind die Pfunde, mit denen CTS wuchert. Der Personal Trainer aus der Schule der Besten ist allerdings nichts für kleine Geldbeutel.
<b>Preise</b>	Silber: 33 Euro/Monat, Gold: 79 Euro/Monat, Diamant: individuell; drei Wochen Testzeit	25 Euro für einen vier- bis neunwöchigen Trainingsplan	Select: ab 122 Euro/Monat, Premium: ab 220 Euro/Monat, Ultimate: ab 397 Euro/Monat, Platinum: individuell; 30 Tage Geld-Zurück-Garantie
<b>Kontakt</b>	<a href="http://www.2peak.de">www.2peak.de</a>	<a href="http://www.ausdauerprofi.com">www.ausdauerprofi.com</a>	<a href="http://www.trainright.com">www.trainright.com</a>

**GO!-COACH**

Go!-Coach gehört zu den etabliertesten Online-Trainingsprogrammen. Einst für Läufer entwickelt, erstellt das Programm mittlerweile auch Trainingspläne für Duathleten und Triathleten.

Die Hauptsportart kann jederzeit geändert werden.

Pläne kommen per E-Mail und über die Homepage. Verständnisprobleme oder Fragen werden über das Go!-Coach-Forum oder aber die kostenpflichtige Telefon-Hotline geklärt (44 ct/min aus dem dt. Festnetz).

Auswahl, wie viele Einheiten pro Woche trainiert werden sollen. Keine feste Tageszuordnung. Unter- oder Überforderungen sollen gemeldet werden, die Pläne werden dann angepasst. Aktualisierte Pläne können unbegrenzt erstellt werden.

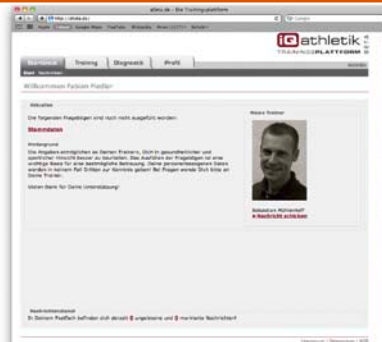
Über die Ziele und aktuelle Bestzeiten wird der Trainingsplan automatisch berechnet. Auf der Website sollen die absolvierten Einheiten dokumentiert werden. Go!-Coach errechnet anhand dessen die Intensitäten für die kommenden Wochen. Vier Belastungsstufen (nach Herzfrequenz).

Anhand der eingegebenen Trainingszeiten wird eine Formkurve berechnet und visualisiert.

Preislich gehört Go!-Coach zu den Discountern unter den Online-Anbietern. Die schier unendliche Dynamik und die freie Einteilung der Einheiten ermöglicht Ihnen ein gutes und flexibles Zeitmanagement. Unser Tipp für kleine Budgets und Sportler mit wenig Zeit.

Monat: 10 Euro, Vierteljahr: 8,67 Euro/Monat, Halbjahr: 8,33 Euro/Monat; zwei Wochen Testzeit

[www.go-coach.de](http://www.go-coach.de)

**IQ ATHLETIK**

iQ Athletik bietet individuelle Trainingspläne von einem Experten-Team. Die Betaversion der zugehörigen Online-Plattform wird in diesen Wochen mit letzten Updates zum Trainingstagebuch abgeschlossen.

Triathlon

Planeinsicht über die Homepage. Kontakt zum Trainer über das plattforminterne Nachrichtensystem, Antworten kamen innerhalb weniger Stunden. Leistungsdiagnostiken und Kurse werden optional angeboten.

Genau Anpassung an den Sportler. Zeitliche Möglichkeiten und leistungsdiagnostische Daten fließen ebenso in die Planung ein wie Trainingsausfälle. Neue Pläne erstellt der Trainer bei Bedarf in der Regel innerhalb eines Tages.

Dokumentation über die Trainingsplattform. Der Trainer analysiert die Trainingsdaten und aktualisiert den Trainingsplan entsprechend regelmäßig. Intensitätsangaben über Trainingsbereiche.

In Absprache mit dem Trainer und durch Analyse der absolvierten Trainingseinheiten.

Für im Verhältnis zur individuellen Betreuung wenig Geld erhalten Sie bei iQ-Athletik einen echten Trainer, der im Bedarfsfall auch zu einem breitgefächerten Expertenteam im Hintergrund weitervermitteln kann. Das Hochleistungszentrum unter den Onlinecoaches.

Monat: 79 Euro, Halbjahr: 69 Euro/Monat, Jahr: 59 Euro/Monat, Krafttrainingsprogramm: 10 Euro/Monat

[www.iq-athletik.de](http://www.iq-athletik.de)

**MARK ALLEN/EGRIP**

Die Erfahrung von ganzen sechs Hawaii-Siegen soll in diesem Online-Programm stecken. Denn dem Computerprogramm eGrip liegt keine geringere Trainingsphilosophie zugrunde als die von Ironman-Legende Mark Allen.

Triathlon

Planeinsicht über die Homepage. Fragen werden im Forum beantwortet. Kontakt zu Mark Allen und Mitgründer Luis Vargas kostenlos per Mail und über das Forum möglich. Es gibt auch einen deutschsprachigen Ansprechpartner.

Auswahlmöglichkeiten, wie viele Einheiten trainiert werden und wie viele Ruhetage man pro Woche benötigt. An welchem Tag was trainiert werden kann, wird ebenfalls vom Sportler selbst ausgewählt. Einmalige Aktualisierung des Trainingsplans pro Woche möglich.

Dokumentation über die Trainingsplattform. Wird der Plan nicht wie vorgeschrieben absolviert, kann das Programm reagieren und die kommenden Einheiten umschreiben. Die pauschal vorgegebenen Pulswerte passen natürlich nicht zu allen Sportlern.

Formtests sind im Plan nicht vorgesehen.

Nicht viel mehr als ein Basis-Programm, das Trainingseinheiten vorgibt. Diese lassen sich sehr individuell verschieben. Preis und Leistung stehen gemessen an den Mitbewerbern in keinem guten Verhältnis, der Name Mark Allen muss hier wohl mitbezahlt werden.

Topleistungsprogramm: 23 Euro/Woche, Formerhaltungsprogramm: 15 Euro/Woche

[www.markallenonline.com](http://www.markallenonline.com)