



Ihre Plandaten

erstellt am: 13.06.2008

Geschlecht / geboren weiblich / 01.08.1967
 Gewicht/Größe 67.0 kg / 165.0 cm
 Raucher: Zigarette(n) / Zigarre(n) / Pfeife(n) 0 / 0 / 0
 Ruhepuls 60 Schl./min
 Maximalpuls 187 Schl./min
 Laufschuhe 0 Paar
 Maximale Laufzeit 5 min
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Laufen) optimal / optimal
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Radfahren) optimal / optimal
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Schwimmen) optimal / optimal
 Hauptsportart Laufen
 Gesundheitszustand sehr gut
 Rät der Arzt zur Vorsicht Ja Nein
 Besitzen Sie ein Pulsmessgerät Ja Nein
 Veröffentlichung positiver Ergebnisse Ja Nein
 Bahntraining in dieser Woche gewünscht? Ja Nein

Gewünschte Trainingshäufigkeit in dieser Woche	Laufen	Rad	Schwimmen	maximal
	4 mal	0 mal	0 mal	4 mal

Folgende Wettkämpfe sind angemeldet	KW	Laufdistanz(km) - Art	KW	Laufdistanz(km) - Art

Triathlonzeiten	1 km Schwim.	1,5 km Schwim.	40 km Rad	10 km Laufen

Die Länge Ihrer Trainingsstrecken / Hausstrecken	1		2		3	
	4		5		6	

Ihre persönlichen Bestzeiten, möglichst aktuelle Zeiten	400 m	1000 m	3000 m	5000 m	10 km	21,1 km	42,2 km
Ihre persönlichen Zielzeiten							

Ihr Trainingsplan

vom 16.06.2008 bis 22.06.2008



TE	zusätzliche Hinweise	km Soll	km Ist	Zeit (min)	BST Puls	BE Soll	BE Ist	BE Diff	RP	kg
1	2L-2G-2L-2G-2L Pulsfrequenz nicht über 155			6						
2	2L-2G-1L-2G-1L Pulsfrequenz nicht über 155			4						
3	2L-2G-2L-2G-2L Pulsfrequenz nicht über 155			6						
4	2L-2G-2L-2G-1L Pulsfrequenz nicht über 155			5						
5										
6										
7										
8										
9										
10										
Gesamt						0.0				

LEGENDE

- TE - Trainingseinheit
- km-Soll - Ihre Trainingsvorgabe laut Trainingsplan
- km-Ist - Bitte hier eintragen, wie viel Sie tatsächlich trainiert haben
- Zeit - Wie lange haben Sie trainiert?
- BST - Die Belastungsstufe (weitere Informationen hierzu in den FAQs auf der Startseite)
- Puls - innerhalb dieser Pulsvorgaben sollten Sie Ihr Training absolvieren. Einlaufen nicht vergessen!
- BE - Soll - Ihre Trainingsbelastung in BEs (Belastungseinheiten)
- BE - Ist - Ihr tatsächliches Training in BEs. Siehe auch unter "BEs" in den FAQs)
- BE - Diff - Differenz zwischen der Planvorgabe und Ihrem tatsächlichen Training in BEs (Belastungseinheiten)
- RP - Wie hoch war heute morgen Ihr Ruhepuls, gemessen direkt nach dem Erwachen?
- kg - wie viel haben Sie heute morgen gewogen?
- 2 G - Zwei Minuten gehen, zur Pulsberuhigung (nur für Anfänger)
- 2 L - Zwei Minuten Laufen (langsam joggen, nur für Anfänger)

Alle Werte und zusätzliche Bemerkungen können Sie natürlich auch sofort in der "Trainingsanalyse" eingeben. Dort haben Sie die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Auswertungen vorzunehmen. Auch die go! - coach Formkurve können Sie dort erstellen. Haben Sie noch weitere Fragen zu Ihrem Trainingsplan? Dann sehen Sie bitte in den "FAQs" nach. Den Zugang finden Sie auf unserer Startseite. Sollten Sie dort nicht fündig werden, können Sie Ihre Frage(n) natürlich auch in unserem Forum "Trainingspläne" stellen.

Bitte lesen Sie auch die Texthinweise. Diese sind ein wichtiges, ergänzendes Element Ihres Trainingsplans!

Liebe Sportfreundin!

ein herzliches Willkommen bei go! - coach! Sie werden sehen, wie leicht es Ihnen bald fallen wird, ein regelmäßiges, gesundheitsförderndes Training zu absolvieren. Ihr momentaner Trainingszustand erfordert einen Trainingsplan, der darauf abzielt, Ihre maximal mögliche Laufdauer zu verlängern. Um Ihre optimalen Entwicklungsmöglichkeiten zu errechnen, hat go! coach alle trainingsrelevanten Daten berücksichtigt. Sollte Ihr Trainingsplan irgendwann einmal nicht mehr Ihren tatsächlichen Möglichkeiten entsprechen, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Laufzeiten im Trainingsplan durch Unter- oder Überforderungsmeldungen im Rahmen sinnvoller Grenzen zu verändern. Optimal ist Ihr Training dann, wenn Sie sich nach dem Training zwar etwas müde, aber nicht völlig erschöpft fühlen. Wenn Ihnen bei der einen oder anderen Trainingseinheit das Laufen nur unter großer Anstrengung möglich ist, so erreichen Sie durch zügiges Gehen den gleichen Trainingseffekt wie durch laufen. Entscheidend ist nicht Ihre Laufgeschwindigkeit, sondern die entstehende Belastung. Diese wird am besten mit Hilfe eines Pulsmessers kontrolliert. Wenn Ihre Pulsfrequenz den angegebenen Grenzwert zu überschreiten droht, dann gehen Sie eben die restliche, vorgesehene `Laufzeit` zügig weiter. Sollten Sie richtig "außer Atem" kommen, laufen Sie zu schnell!!! Wenn Sie langsam, aber kontinuierlich trainieren, werden Sie schon nach wenigen Tagen die ersten Fortschritte feststellen. Nun dauert es nicht mehr lange, bis Sie eine ganze Stunde ohne Pause durchlaufen können.

Sie befinden sich zur Zeit noch in der Aufbauphase. Für Sie werden vorerst noch keine Strecken und Belastungsstufen vorgegeben. Sobald Sie diese Phase beendet haben (60 Min. Laufzeit), wird Ihr go! - coach Ihnen einen Trainingsplan für fortgeschrittene Läufer erstellen.

Haben Sie Fragen zu go!-coach, z.B. Trainingsaufbau, Formkurve, Tempotraining, Wettkampfvorbereitung u.s.w.? Dann haben Sie ab sofort die Möglichkeit, uns auch telefonisch zu erreichen. Wenn oben rechts auf unserer Internetseite eine Telefonnummer eingeblendet ist, ist unsere Hotline erreichbar. Wir stehen Ihnen dann gern mit Rat und Tat zur Verfügung. Dieser Service ist allerdings nur von Deutschland aus möglich.

Eventuell sollten Sie vorläufig noch allein laufen. Selbst wenn Ihnen großmütig versichert wird, dass heute nur ein "lockeres Läuferchen" vorgesehen ist, werden Sie an diesem keine große Freude haben. Nahezu jedem fortgeschrittenen Läufer fällt es schwer, einem Anfänger nicht zu zeigen, welches "Pfund" er d´rauf hat. Selbst wenn sein Tempo nur etwas über Ihrem optimalen Tempo liegt, bedeutet dies für Sie schon eine starke Überforderung. Sie werden dann ein Tempo laufen, bei dem Ihre Muskulatur mehr Sauerstoff verbraucht, als Ihre Atmung liefern kann. Man spricht dann von einer anaeroben Belastung. Diese sollten Sie zur Zeit unbedingt vermeiden. Lassen Sie sich also nicht einreden, dass Ihr langsames Tempo "nichts bringt". Ein Tempo, das für einen fortgeschrittenen Läufer langsam ist, wird für Sie vorläufig noch viel zu schnell sein. Also bitte, laufen Sie langsam, und Sie haben mehr davon!

Manche Leute halten uns, die wir regelmäßig laufen, für Asketen, zumal wenn wir oft ein bisschen schmal aussehen. Möglicherweise sind wir nur besonders raffiniert. Wir laufen, weil uns Essen und Trinken besonders schmecken, wir jedoch folgenlos essen und trinken möchten. Sind wir nicht eher zu beneiden?

Auf dieser Seite werden Sie in Zukunft persönliche Trainingstipps erhalten, die einen wichtigen Teil Ihrer Trainingsbetreuung durch go! - coach darstellen.