



Ihre Plandaten

erstellt am: 13.06.2008

Geschlecht / geboren männlich / 07.07.1965
 Gewicht/Größe 78.0 kg / 183.0 cm
 Raucher: Zigarette(n) / Zigarre(n) / Pfeife(n) 0 / 0 / 0
 Ruhepuls 55 Schl./min
 Maximalpuls 185 Schl./min
 Laufschuhe 0 Paar
 Maximale Laufzeit entfällt
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Laufen) optimal / optimal
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Radfahren) optimal / optimal
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Schwimmen) optimal / optimal
 Hauptsportart Triathlon
 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
	3 mal	3 mal	3 mal	7 mal

Folgende Wettkämpfe sind angemeldet	KW	Laufdistanz(km) - Art	KW	Laufdistanz(km) - Art
		39	42.0 - Wichtig - Lauf	

Triathlonzeiten	1 km Schwim.	1,5 km Schwim.	40 km Rad	10 km Laufen
	00:19:00		01:23:00	

Die Länge Ihrer Trainingsstrecken / Hausstrecken	1	7.0 km	2	9.0 km	3	14.0 km
	4	18.0 km	5	22.0 km	6	

Ihre persönlichen Bestzeiten, möglichst aktuelle Zeiten	400 m	1000 m	3000 m	5000 m	10 km	21,1 km	42,2 km
					00:42:00		
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	Einschwimmen: 150m 1 x 50m Sprint , 2 x 100m in1:53 Min., 1 x 200m in3:50 Min., 1 x 300m in5:52 Min.	0.9				9.0				
2	Radtraining normal	55.0			2. BST 123- 145	33.0				
3	Lauftraining normal	7.0			2. BST 133- 145	10.0				
4	Zur Verbesserung Ihrer Kraftausdauer fahren Sie bitte 4 x 3 Min. in der 3. BST mit möglichst geringer Trittfrequenz.	50.0			2. BST 123- 145	30.0				
5	Einschwimmen: 150m 1 x 100m in1:53 Min., 1 x 200m in3:50 Min., 1 x 300m in5:52 Min., 1 x 500m in9:53 Min.	1.25				12.5				
6	Zur Verbesserung Ihrer Schnelligkeit sprinten Sie bitte 4 bis 5 x 1 Min. mit möglichst hoher Trittfrequenz.	45.0			2. BST 123- 145	27.0				
7	Lauftraining schnell	14.0			4. BST 159-	33.5				
8										
9										
10										
Gesamt		173.0				155.0				

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!

Lieber Sportfreund!

ein herzliches Willkommen bei go! - coach! Wie wir Ihren Angaben entnehmen, haben Sie schon in der Vergangenheit recht viel trainiert. Sie werden dennoch bald feststellen, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit, bedingt durch ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm und Ihren persönlichen Einsatz bald entscheidend verbessern wird. Bitte lesen Sie die Seite "So starten Sie mit go! - coach!" aufmerksam durch. Hier werden Sie alles finden, was Sie für Ihr Training mit go! - coach wissen müssen. Viel Spaß, einen langen Atem und bald auch verbesserte Bestzeiten wünscht Ihnen Ihr go! - coach!

Die Hauptaufgabe der Trainingspläne in den nächsten Wochen wird darin bestehen, Sie kontinuierlich an eine optimale Trainingsbelastung zu gewöhnen, die Ihrem gegenwärtigen Leistungsvermögen entspricht. Darauf aufbauend werden sodann Trainingsmittel eingesetzt, die eine kontinuierliche Weiterentwicklung Ihrer Leistungsfähigkeit zum Ziel haben.

Wenn Sie Umstellungen in Ihrem Trainingsplan vornehmen, so beachten Sie bitte, dass der ständige Wechsel zwischen Tagen mit hoher Belastung und Tagen mit niedriger Belastung erhalten bleibt. Ihre Veränderungen sollten also nicht zu einer "Nivellierung" in der Form führen, dass Sie z. B. aus einem 20km - Lauf und einem 10km - Lauf zwei Läufe zu je 15 km machen. Diese Kombination hätte einen deutlich schlechteren Trainingseffekt, als die ursprüngliche Planung 20 km u. 10 km. Nur der ständige Wechsel von harten und lockeren Tagen gewährleistet einerseits hohe Anpassungsreize, andererseits aber auch die notwendige Erholung, die Ihr Körper zur Entwicklung einer höheren Leistungsfähigkeit dringend benötigt. Diesen Vorgang nennt man auch Super- oder Überkompensation.

Wichtiger Bestandteil des Trainingsplanes ist die go! - coach Triathlon - Trainingsoptimierung. Voraussetzung dafür ist, dass Sie uns möglichst aktuelle Bestzeiten in den Teildisziplinen Schwimmen, Radfahren, Laufen mitgeteilt haben. Bei späteren Änderungen der Bestzeiten werden regelmäßig neue Optimierungen erstellt.

Das Schwimmtraining ist fast immer intervallartig aufgebaut. Die Pausen zwischen den einzelnen Schwimmintervallen sollten immer so lang sein, dass sich die Atmung weitgehend beruhigt hat und wieder eine gewisse Leistungsbereitschaft vorhanden ist. Dieser Zustand kann schon nach 15 Sekunden oder auch erst nach mehr als einer Minute erreicht sein. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl! Auf jeden Fall sollten die Pausen so lang sein, dass auch das nächste Schwimmintervall gemäß den Zeitvorgaben absolviert werden kann.

Einige go! - coach - Triathleten sind der Meinung, dass das ausgewiesene Schwimmtraining von der Belastung her nicht ausreichend ist. Dies bezieht sich sowohl auf den Umfang als auch auf die Intensität der Einheiten. Sollten Sie auch dieses Gefühl haben, so geben Sie doch einfach etwas schnellere Schwimmzeiten an (2-3 Min.). Dies führt dann zu einer Erhöhung des Umfangs und auch zu schnelleren Intervallzeiten.

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.

IHRE OPTIMALE TRAININGSGESTALTUNG

Das Ziel einer optimalen Trainingsplanung ist es, mit möglich geringem Trainingsaufwand einen möglichst großen Zeitgewinn zu erreichen.

Für die Trainingszusammensetzung sind vor allem folgende Faktoren zu beachten:

Das Alter

Die Trainierbarkeit der von technischen Disziplinen nimmt mit zunehmendem Alter schneller ab, als die der weniger technischen Disziplinen. Schwimmen ist z. B. eine sehr technische Disziplin.

Die momentane Leistungsfähigkeit in den drei Disziplinen

Eine hohe Leistungsfähigkeit in einer Disziplin erfordert einen sehr hohen Trainingsaufwand, um eine zusätzliche Leistungssteigerung zu erreichen, wohingegen eine geringere Leistungsfähigkeit auch nur einen geringeren, zusätzlichen Aufwand erfordert.

Die unterschiedliche Bedeutung der drei Disziplinen im Wettkampf

Von der Gesamtzeit eines Triathlon (z. B. 1,5 - 40 - 10) entfallen auf:

Schwimmen ca. 20%, Radfahren ca. 50%, Laufen ca. 30%

Somit ist das Radfahren die mit Abstand wichtigste Disziplin, gefolgt von Laufen und Schwimmen. Bei einer Radzeit von 70 Min / 40km wirkt sich eine 10% ige Zeitverbesserung mit 7 Min. auf die Gesamtzeit aus. Bei einer vergleichbaren Schwimmzeit von 28 Min. ergibt sich eine Verbesserung von nur 2:48 Min. Triathleten mit ungefähr ausgeglichener Leistungsfähigkeit sollten also in erster Linie Radfahren, dann Laufen und dann Schwimmen trainieren.

Zur Berechnung Ihrer optimalen Trainingszusammensetzung vergleicht go! - coach Ihre Bestzeiten mit absoluten Spitzenzeiten und errechnet die prozentuale Differenz zu diesen. Danach wird der voraussichtliche, zusätzliche Trainingsaufwand errechnet, der für eine Zeitverbesserung in jeder der drei Disziplinen benötigt wird. Die Disziplin, in der der geringste zusätzliche Trainingsaufwand erforderlich ist, sollte bevorzugt trainiert werden. Es folgt die Disziplin mit dem zweit-, dann die mit dem dritthöchsten erforderlichen Trainingsaufwand.

AUSWERTUNG IHRER BESTZEITEN

(Bei nicht vorhandener 1500m - Schwimmzeit wird aus der 1000m - Zeit die wahrscheinlich erreichbare Zeit errechnet.)

Ihre Schwimmzeit:	29:21	SpitzenZeit:	14:27	Differenz in %:	103,11
Ihre Radzeit:	83:00	SpitzenZeit:	45:00	Differenz in %:	84,44
Ihre Laufzeit:	42:00	SpitzenZeit:	26:17	Differenz in %:	59,79

Beachte: es ist nicht die Disziplin bevorzugt zu trainieren, bei der der größte prozentuale Unterschied zur Spitzenzeit besteht, sondern die, bei der die größte reale Zeitverbesserung zu erwarten ist.

Eine Zeitverbesserung um 10% ergäbe bei Ihnen folgenden Zeitgewinn:

Ihre Schwimmzeit:	29:21 - 10% = 2:56	Min. Zeitverbesserung
Ihre Radzeit:	83:00 - 10% = 8:18	Min. Zeitverbesserung
Ihre Laufzeit:	42:00 - 10% = 4:12	Min. Zeitverbesserung

DAS ERGEBNIS

Von insgesamt 10 Trainingseinheiten sollten auf die einzelnen Disziplinen entfallen:

Schwimmen:	3	Trainingseinheiten
Radfahren:	4	Trainingseinheiten
Laufen:	3	Trainingseinheiten