

» **Information zu Trainingsplan**

Die Steps2win Trainingsempfehlungen sind auf einen Mustersportler abgestimmt. Die Sportlerbeschreibung ist untenstehend aufgelistet. Solltest du diesem Profil entsprechen, kannst dich perfekt an diesen Vorgaben orientieren. Hast du mehr oder weniger Trainingszeit zur Verfügung, so brauchst du bei den geplanten Wochen jeweils nur den Umfang erhöhen bzw. reduzieren, die Struktur des Trainings solltest du dabei beibehalten. Die Tage, an welchen die Trainingseinheiten eingeplant sind stellen den idealen Wochenablauf dar - können jedoch nach Belieben abgeändert werden.

» **Sportlerbeschreibung****Trainingsaufwand:**

Trainingszeit im Winter: 4 – 8 Stunden in der Woche
 Trainingszeit im Sommer: 5 – 12 Stunden in der Woche
 Weihnachten (KW52, KW1 vom 22.12. – 06.01.) mehr Trainingszeit
 Ostern (KW12 vom 17.03. – 23.03.) Trainingslager im Süden

Trainingsmöglichkeiten:

Spezifisches Training: Straßenrad, MTB, Rolle oder Ergometer
 Allgemeines Training: Ausgleichssportarten nach Belieben (z.B. Lauf, Langlauf, Skitour, Inline Skate, Berggehen...)
 Krafttraining: 1-2 x im Fitnessstudio oder Hallentraining im Verein

Wir verwenden folgende 5 Intensitätsbereiche:

Kürzel	Beschreibung
I1	Regeneration, Kompensation Überdistanz - Ausdauertraining
I2	Extensives aerobes Ausdauertraining (Frequenz- und Kraftorientiert)
I3	Intensives aerobes Ausdauertraining (Frequenz- und Kraftorientiert)
I4	Intensives anaerobes Ausdauertraining
I5	Wettkampf-spezifisches Ausdauertraining Schnelligkeits-orientiertes Ausdauertraining (SA)

Die jeweiligen Teilzeiten in den diversen Intensitäten (I1-I5) siehst du in Zeitspalten neben den Trainingsinformationen. Die Gesamtzeit der Trainingseinheit bzw. des Tages siehst du ganz rechts hinter den Teilzeiten. Bei wichtigen oder neuen Trainingseinheiten wird der Langtext mit einer detaillierten Information zusätzlich eingeblendet.

» Um detailliertere Trainingsinformationen samt Intensitätsbereichs-Angaben zu erhalten kannst du dich kostenlos unter <http://www.steps2win.com/?page=powerbar> registrieren!

Woche 01		Wochenziel: deutliche Umfangssteigerung (14 Tage Belastungsblock)					
Mon 31. Dez	Die 01. Jän	Mit 02. Jän	Don 03. Jän	Fre 04. Jän	Sam 05. Jän	Son 06. Jän	
Ausgleich Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk 2:00 ☑ ☒	Sonstiges Gutes neues Jahr - Trainingsfrei! ☑ ☒	Kraft Krafttraining an Geräten 3x25WH oder Hallenzirkel 1:00 ☑ ☒	Ausgleich Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk 1:45 ☑ ☒	Rad Regeneration 0:45 ☑ ☒	Rad 4x5min. kraftbetont mit 50- 70 U/min. im I2-Bereich 1:30 ☑ ☒	Ausgleich Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk 1:30 ☑ ☒	
	» 2:00	» 0:00		» 1:45	» 0:45	» 1:30	
		Rad Auf- und Abwärmen zum Krafttraining (2x5min.) 0:50 ☑ ☒				Rad Leichtfüßig nach dem allg. GA-Training rollen 0:45 ☑ ☒	
							» 2:15
							Gesamt 10:05

Ernährungstipps:

Trinken, trinken, trinken nicht vergessen! Mit dem Performance – Sports – Drink bist du rundum versorgt. Das TRINKEN muss gelernt werden! D.h. alle 15 bis 20 min 1-2 Schluck aus der Flasche! MERKE: PRO STUNDE TRAINING ca. 1 L ZUSÄTZLICH TRINKEN!

VOR den Trainingseinheiten auf eine ausreichende Flüssigkeit und Kohlenhydratzufuhr achten! (z.B. 1 Harvest oder 1 Performance Riegel mit mind. 0,5 L Flüssigkeit verzehren.)



NACH den Trainingseinheiten für eine schnellere Regeneration, den Eiweiss Shake nicht vergessen!!

Woche 02		Wochenziel: ausreichende Regeneration nach 14 Tage Belastungsblock					
Mon 07. Jän	Die 08. Jän	Mit 09. Jän	Don 10. Jän	Fre 11. Jän	Sam 12. Jän	Son 13. Jän	
☑ ☒	Rad Regeneration 0:45 ☑ ☒	Rad 3x5min. kraftbetont mit 50- 70 U/min. im I2-Bereich 1:00 ☑ ☒	☑ ☒	Lauf Regenerativer Dauerlauf 0:30 ☑ ☒	Ausgleich Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk 1:15 ☑ ☒	☑ ☒	
	» 0:45	» 1:00		» 0:30	» 1:15		
							Gesamt 3:30

Ernährungstipps:

ACHTUNG: Besonders bei den Regenerationstagen auf den Eiweiss Shake nicht vergessen! Die Flüssigkeitszufuhr soll mind. 1,5 -2 L betragen!

Trinken VOR, WÄHREND und NACH den Trainingseinheiten nicht vergessen! (alle 15 – 20 min. 1-2 Schluck Performance – Sports - Drink aus der Flasche.)



Wenn ihr längere Zeit (2- 3 Stunden) vor dem Training nichts gegessen habt, bitte 1 Harvest oder Performance Riegel mit mind. 0,5 L Flüssigkeit verzehren!

Woche 03		Wochenziel: Stabilisierung der Grundlagenausdauer und Kraftausdauer					
Mon 14. Jän	Die 15. Jän	Mit 16. Jän	Don 17. Jän	Fre 18. Jän	Sam 19. Jän	Son 20. Jän	
	Rad 1:15 2x10min. kraftbetont mit 60 U/min. im I2-Bereich		Kraft 1:00 Krafttraining an Geräten 3x25WH oder Hallenzirkel		Ausgleich 1:30 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	Ausgleich 1:15 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	
	» 1:15		Rad 0:50 Auf- und Abwärmen zum Krafttraining (2x5min.)		» 1:30	Rad 0:45 Leichtfüßig nach dem allg. GA-Training rollen	
			» 1:50			» 2:00	
						Gesamt 6:35#	

Ernährungstipps:

Auch in dieser Woche ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Kohlenhydraten sehr wichtig!

Den Eiweiss Shake nicht vergessen!!



Woche 04		Wochenziel: weitere Stabilisierung der Grundlagenausdauer und Kraftausdauer					
Mon 21. Jän	Die 22. Jän	Mit 23. Jän	Don 24. Jän	Fre 25. Jän	Sam 26. Jän	Son 27. Jän	
	Rad 1:15 2x10min. kraftbetont mit 60 U/min. im I2-Bereich	Lauf 0:30 Regenerativer Dauerlauf	Kraft 1:00 Krafttraining an Geräten 3x25WH oder Hallenzirkel		Ausgleich 1:30 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	Ausgleich 1:45 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk	
	» 1:15	» 0:30	Rad 0:50 Auf- und Abwärmen zum Krafttraining (2x5min.)		» 1:30	Rad 0:30 Leichtfüßig nach dem allg. GA-Training rollen	
			» 1:50			» 2:15	
						Gesamt 7:20	

Ernährungstipps:

ACHTUNG: Automatisiere deine Trink und Essgewohnheiten!

Das Trinken und Essen VOR, WÄHREND und

NACH dem Training soll wie im Schlaf gehen!!



Woche 05		Wochenziel: Entlastungswoche nach zwei Belastungswochen (Sicherstellung der Regeneration)					
Mon 28. Jän	Die 29. Jän	Mit 30. Jän	Don 31. Jän	Fre 01. Feb	Sam 02. Feb	Son 03. Feb	
	Ausgleich 0:45 Allg. GA-Training: Lauf oder Nordic Walk » 0:45		Kraft 0:45 Krafttraining an Geräten 2x25WH oder Hallenzirkel Rad 0:30 Auf- und Abwärmen zum Krafttraining » 1:15		Ausgleich 1:15 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk » 1:15	Rad 1:15 Fettstoffwechsel - mit Frequenzsteigerer im I2 » 1:15	
Gesamt						4:30	

Ernährungstipps:

SIEHE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN KW 01 – KW 04

Bei Fragen stehe ich gerne unter 0043-664 85 65 337 zur Verfügung!
 Viel Erfolg Rattin Hubert



» Um detailliertere Trainingsinformationen samt Intensitätsbereichs-Angaben zu erhalten kannst du dich kostenlos unter <http://www.steps2win.com/?page=powerbar> registrieren!