

» **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 06		Mon 04. Feb	Die 05. Feb	Mit 06. Feb	Don 07. Feb	Fre 08. Feb	Sam 09. Feb	Son 10. Feb
			Rad 1:20 3x8min. kraftbetont mit 60 U/min. im I2/I3-Bereich » 1:20		Kraft 1:00 Krafttraining an Geräten 3x25VWH oder Hallenzirkel Rad 0:50 Auf- und Abwärmen zum Krafttraining (2x5min.) » 1:50		Ausgleich 1:45 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk » 1:45	Ausgleich 1:15 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk Rad 0:45 Leichtfüßig nach dem allg. GA-Training rollen » 2:00
							Gesamt	6:55

Ernährungstipps:

KW 06: BASISERNÄHRUNG zum Thema Job und Essen:

Das Zusammenspiel von Job und Training ist oft eine schwierige Herausforderung! Durch diese zusätzliche Stressbelastung, wird die für das Training erforderliche Ernährung oft ganz und gar vergessen!

ACHTUNG: Nur wer sich regelmäßig, und dauerhaft Vollwertig ernährt wird voll Leistungsfähig sein können!

TIP: Nie ohne Frühstück aus dem Haus gehen!

Alle 2-3 h kleine Zwischenmahlzeiten (Obst, Gemüse, Sportriegel usw.) essen!

Mind. 1,5 – 2 Liter trinken!! + pro Stunde Training 1 Liter zusätzlich trinken!

z.B. Wasser und Tee (für die ausreichende Versorgung des Körpers mit Energie und Mineralstoffen Performance – Sports – Drink nicht vergessen!)

Vor und Während der Trainingseinheit auf das essen und trinken nicht vergessen! (siehe weitere Tipps!)



ERNÄHRUNG zu KW 06:

Der Trainingsumfang steigt und steigt , daher noch mehr auf die regelmäßige Zufuhr von Energie , Mineralstoffen und Flüssigkeit achten!

ACHTUNG: die Ernährungsempfehlungen der vorhergegangenen KW ´s bitte weiter einhalten!

Jetzt geht es um die Zeit **WÄHREND** der Belastung!

In der KW 6 genügt es vorher einen Harvest Riegel zu essen und dazu mind. 0,5l Performance – Sports – Drink zu trinken!

Auch während der Belastung auf das regelmäßig trinken nicht vergessen!

WICHTIG: Nach dem Training den Eiweiß – Shake nicht vergessen!

Woche 07						
Mon 11. Feb	Die 12. Feb	Mit 13. Feb	Don 14. Feb	Fre 15. Feb	Sam 16. Feb	Son 17. Feb
	Rad 1:20 3x8min. kraftbetont mit 60 U/min. im I2/I3-Bereich 	Rad 0:45 Regeneration 	Kraft 1:00 Krafttraining an Geräten 3x25WH oder Hallenzirkel 		Ausgleich 1:45 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk 	Ausgleich 1:45 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk
	» 1:20	» 0:45	Rad 0:50 Auf- und Abwärmen zum Krafttraining (2x5min.) 		» 1:45	Rad 0:45 Leichtfüßig nach dem allg. GA-Training rollen
			» 1:50			» 2:30
					Gesamt	8:10

Ernährungstipps:

Halte die Ernährung gleich aufrecht wie in der KW 6 !

AUFGABE in KW 7: baue ganz bewusst (bei den 1h 50 und 2h Einheiten) einen Performance Riegel ein! D.h. ab ca. 1h alle 15 – 20 min 1-2 Bissen vom Performance Riegel essen! Dabei das regelmäßig trinken nicht vergessen! Dieses Ernährungstraining ist sehr wichtig, da das Zuführen von Nahrung und Flüssigkeit automatisiert werden sollte!



Nach dem Training den Eiweiß – Shake nicht vergessen!

Woche 08						
Mon 18. Feb	Die 19. Feb	Mit 20. Feb	Don 21. Feb	Fre 22. Feb	Sam 23. Feb	Son 24. Feb
	Ausgleich 1:00 Allg. GA-Training: Lauf oder Nordic Walk 		Kraft 0:45 Krafttraining an Geräten 2x25WH oder Hallenzirkel 		Ausgleich 1:30 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk 	Rad 1:15 Fettstoffwechsel - mit Frequenzsteigerer im I2
	» 1:00		Rad 0:30 Auf- und Abwärmen zum Krafttraining 		» 1:30	» 1:15
			» 1:15			
					Gesamt	5:00

Ernährungstipps:

ERHOLUNG ist angesagt! Dabei aber nicht auf die Ernährung vergessen! Gerade JETZT ist es unglaublich wichtig auf eine ausreichende Energie und Flüssigkeitszufuhr zu achten! D.h. weiterhin regelmäßig essen und trinken!! Den Eiweiß – Shake NICHT vergessen! Mind. 1 Shake am Tag!!



Woche 09		Mon 25. Feb	Die 26. Feb	Mit 27. Feb	Don 28. Feb	Fre 29. Feb	Sam 01. Mär	Son 02. Mär
			Rad 1:20 3x8min. kraftbetont mit 60 U/min. im I2/I3-Bereich	Lauf 0:30 Regenerativer Dauerlauf	Kraft 1:00 Krafttraining an Geräten 3x25WH oder Hallenzirkel		Rad 1:45 Extensive Radeinheit mit leichter TF	Ausgleich 1:15 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk
			» 1:20	» 0:30	Rad 0:50 Auf- und Abwärmen zum Krafttraining (2x5min.)		» 1:45	Rad 0:45 Leichtfüßig nach dem allg. GA-Training rollen
					» 1:50			» 2:00
							Gesamt	7:25

Ernährungstipps:

Ernährungsempfehlungen wie bei KW 7 ! Während der Belastung das ESSTRAINING bitte nicht vergessen!!
Nach dem Training den Eiweiß – Shake nicht vergessen!



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