

» **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 10		Mon 03. Mär	Die 04. Mär	Mit 05. Mär	Don 06. Mär	Fre 07. Mär	Sam 08. Mär	Son 09. Mär
			Rad 1:30 3x8min. kraftbetont mit 60 U/min. im I2/I3-Bereich	Lauf 0:30 Regenerativer Dauerlauf	Ausgleich 1:00 Allg. GA-Training: Lauf, Langlauf, Nordic Walk		Rad 2:00 Intensives Grundlagentraining (hügelig)	Rad 2:00 Fettstoffwechsel - mit Kraftantritten
			» 1:30	» 0:30	» 1:00		» 2:00	» 2:00
							Gesamt	7:00

Ernährungstipps:

Ich hoffe ihr habt euch an das Esstraining gewöhnt! In der KW 12 werdet ihr dann das Ergebnis und die Wichtigkeit erkennen! In dieser Woche haltet ihr euch bitte an die Ernährungsempfehlung von KW 9!
Eiweiß – Shake nicht vergessen!



Woche 11		Mon 10. Mär	Die 11. Mär	Mit 12. Mär	Don 13. Mär	Fre 14. Mär	Sam 15. Mär	Son 16. Mär
			Lauf 0:30 Regenerativer Dauerlauf	Rad 1:00 2x10min. kraftbetont mit 60 U/min. im I2-Bereich		Rad 1:00 Regeneration	Rad Anreise ins Trainingslager im Süden	Rad 3:00 Extensive Radeinheit mit variierender TF
			» 0:30	» 1:00		» 1:00	» 0:00	» 3:00
							Gesamt	5:30

Ernährungstipps:

GUT ERHOLEN! Achtet bitte weiterhin auf eine regelmäßig Zufuhr von Energie und Flüssigkeit!
Ich schreibe immer ganz bewusst dass ihr den Eiweiß – Shake nicht vergessen sollt!
Gerade das Eiweiß sorgt für noch viel bessere und viel schnellere ERHOLUNG!!
Ohne optimale Erholung ist das beste Training nur halb so viel wert!
Deshalb weise ich auf diesen täglichen Eiweiß Shake immer wieder hin!
ALSO NICHT VERGESSEN: je mehr Umfang ihr macht, und je Intensiver ihr trainiert, desto mehr Energie, Flüssigkeit und EIWEISS braucht ihr täglich!!
Versucht in dieser Woche jeden 2. Tag 1 Powerbar Magnesium Ampulle! Magnesium ist sehr wichtig für die Funktion der Muskulatur! Da die Trainingsintensität steigt könnt ihr diese auch einbauen!
Verzehrempfehlung: jeden 2. Tag 1 Ampulle während des Trainings oder Tag trinken!



SCHAUT AUF DIE EMPFEHLUNGEN VON KW 12! Damit ihr die Produkte die ihr in dieser Woche braucht besorgen könnt!

Woche 12						
Mon 17. Mär	Die 18. Mär	Mit 19. Mär	Don 20. Mär	Fre 21. Mär	Sam 22. Mär	Son 23. Mär
Rad hügliche Ausfahrt mit Kraftabschnitten (3x10min.)	Rad Fettstoffwechsel - mit Tempofahrt im I3	Rad Extensive Radeinheit mit variierender TF	Rad Bergige Ausfahrt mit 1h Anstieg (ca. 3x20min.)	Rad Extensive Radeinheit mit leichter TF	Rad Rückreise aus dem Trainingslager	Sonstiges Ruhetag
3:30	4:00	2:00	4:00	4:00	1:30	
» 3:30	» 4:00	» 2:00	» 4:00	» 4:00	» 1:30	» 0:00
Gesamt						19:00

Ernährungstipps:

In dieser Woche bekommt ihr einen kleinen Vorgeschmack wie schwer es sein kann regelmäßig zu essen und zu trinken! Und vor allem wie es sich anfühlt, wenn man auf das regelmäßig essen und trinken vergisst!
 Um einen Leistungseinbruch ab Mitte der Woche vorzubeugen, bitte jetzt das Esstraining umsetzen!
 Es werden mit Sicherheit ein paar Problemchen auftreten! Das ist aber keine Sache die man nicht beheben kann! Ihr könnt mich wegen spezieller Fragen sehr gerne anrufen!
MERKE: Gut Frühstücken! Dann (nach ca. 1- 1,5h) alle 15- 20 min 1-2 bitten Performance Riegel essen! Genügend trinken! Beachte nicht nur Wasser, sondern den Performance – Sport – Drink mit einbauen!
 Baue auch erstmals ab ca. 2-3 h 1 Stück Powerbar Gel und die Powerbar Magnesium Ampullen ein!
 Die Magnesium Ampullen könnt ihr auch sehr leicht zum Training mitnehmen, oder einfach während des Tages trinken!
ACHTUNG: nicht mehr als 2 Ampullen täglich trinken! Sonst könnte es zu Magen – Darmproblemen kommen!
 Fühlt wie ihr das alles timen könnt!
ACHTUNG: den Eiweiß Shake auch beim Frühstück einbauen! Nach dem Training auch 1 Eiweiß Shake trinken!
VIEL ERFOLG!!



Woche 13						
Mon 24. Mär	Die 25. Mär	Mit 26. Mär	Don 27. Mär	Fre 28. Mär	Sam 29. Mär	Son 30. Mär
Rad Extensive Radeinheit mit leichter TF		Lauf Regenerativer Dauerlauf	Rad Regeneration		Rad Extensive Radeinheit mit leichter TF	Rad Fettstoffwechsel - mit Kraftantritten
1:45		0:30	0:45		1:30	1:45
» 1:45		» 0:30	» 0:45		» 1:30	» 1:45
Gesamt						6:15

Ernährungstipps:

ERHOLUNG!!!!
 Die Speicher voll auffüllen!
 Genügend essen und trinken!!
 Magnesium Ampullen mit einbauen! Täglich 2 STK Eiweiß- Shake trinken!



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