

Trainingsplan

Radergometer

Reinhard Muth

Grundlagentraining niedrig intensiv Rad

Dauer 42 Tage

17.11.2020-28.12.2020

Energieverbrauch: 2100 kCal

Energieverbrauch Grundumsatz 3160 kCal/24h




Definierte Trainingszyklen und -ziele

Adaptionsphase (14 Tage, 500 kCal):

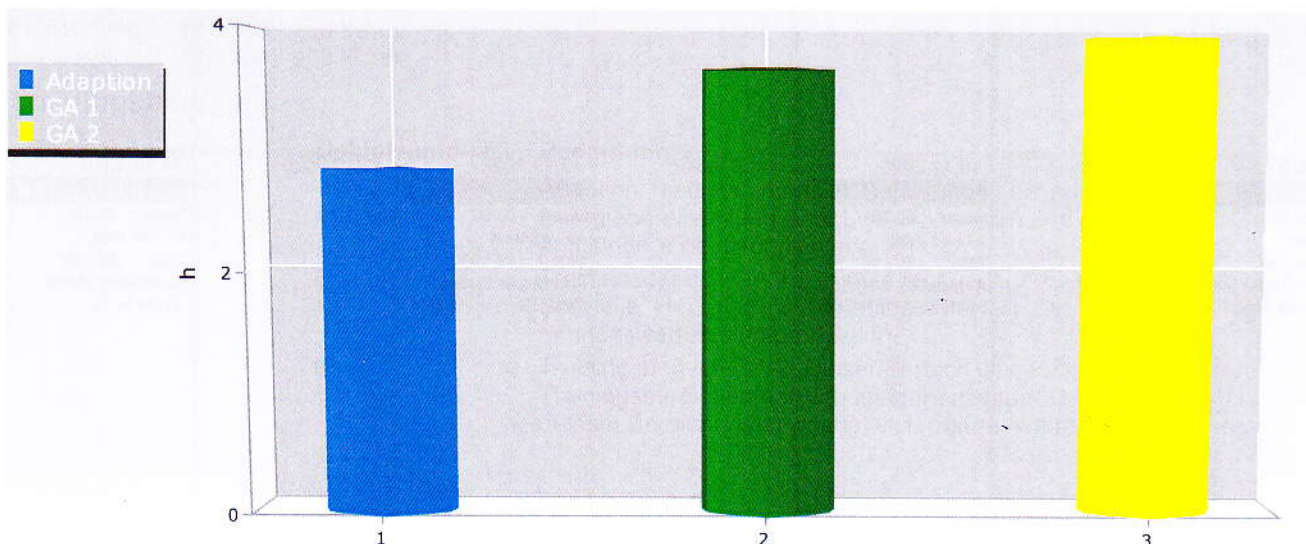
Entwicklung 1 (14 Tage, 700 kCal):

Entwicklung 2 (14 Tage, 900 kCal):

Trainingsbereiche

Bezeichnung	Zielpuls und-last	Bedeutung
 Adaption	< 89 BPM < 42 Watt	Adaption: niedrigst intensive Belastungen bei rein aerober Energiebereitstellung. Dient der langsamen und progressiven Gewöhnung and längere Belastungsintervalle
 GA 1	89 - 90 BPM 42 - 48 Watt	Trainingsbereich GA 1: Grundlagenausdauertraining unterhalb der anaeroben Schwelle. Herz-Kreislauf-Training unter aerober Stoffwechsellage ohne nennenswerte Laktatproduktion
 GA 2	90 - 96 BPM 48 - 62 Watt	Trainingsbereich GA 2: Dieser Bereich ist deutlich abzugrenzen von den Trainingsbereichen der Grundlagenausdauer GA 1. Trainingshäufigkeit in diesem Bereich 1 mal wöchentlich (mit Aufwärmen und Cool-down).

Trainingsumfang in den Zyklen



Trainingsplan

Reinhard Muth

DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
17.11.2020 Adaption <input checked="" type="checkbox"/> Dauer: 00:20 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)	18.11.2020 ab 12 Min Puls ~ 100 nach 16 Min. abgebrochen wegen Schwitzen u. Erschöpf.	19.11.2020 Adaption <input type="checkbox"/> Dauer: 00:20 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)	20.11.2020 diesmal 20 Minuten Puls bis 100 kein Schwitzen es ist kalt draußen	21.11.2020 Adaption <input type="checkbox"/> Dauer: 00:20 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)	22.11.2020	23.11.2020 Adaption <input type="checkbox"/> Dauer: 00:35 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)
24.11.2020 Adaption <input type="checkbox"/> Dauer: 00:20 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)	25.11.2020	26.11.2020 Adaption <input type="checkbox"/> Dauer: 00:20 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)	27.11.2020	28.11.2020 Adaption <input type="checkbox"/> Dauer: 00:20 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)	29.11.2020	30.11.2020 Adaption <input type="checkbox"/> Dauer: 00:20 < 42 Watt Puls: < 89 lockeres Treten (Frequenz 60)
01.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten mit aktiver Pause (8 min)	02.12.2020	03.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten mit aktiver Pause (8 min)	04.12.2020	05.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten mit aktiver Pause (8 min)	06.12.2020	07.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:20 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten (Mitte GA1) (Frequenz)
08.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten mit aktiver Pause (8 min)	09.12.2020	10.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten (Mitte GA1) (Frequenz)	11.12.2020	12.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten (Mitte GA1) (Frequenz)	13.12.2020	14.12.2020 GA 1 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:25 42 - 48 Watt Puls: 89 - 90 Konstantes Treten (Ende GA1)

Trainingsplan

Reinhard Muth

DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
15.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)	16.12.2020	17.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)	18.12.2020	19.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)	20.12.2020	21.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)
22.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)	23.12.2020	24.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)	25.12.2020	26.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)	27.12.2020	28.12.2020 GA 2 <input type="checkbox"/> Dauer: 00:30 48 - 62 Watt Puls: 90 - 96 intensive Intervalle mit aktiver Pause (2 min)

Anmerkungen: