



Die Bundesanstalten für Leibeserziehung - Wien - Graz - Linz - Innsbruck

Powerlife - Trainingsplanung u. Beratung,
Franz Frühauf, Staatl. Gepr. Fitness u. Triathloninstruktor
Mail: ff.tri@gmx.at / Tel: 0699 / 11 95 6811

Datum:.....

Sportart:

Triathlon kurz Triathlon lang Laufen 10-21 Km Marathon Radmarathon,MTB

Periode: AVB SPVB WK1 WK2

Trainingsjahre ?

Name:	Vorname:	Alter:..
Srasse:		Gewicht: .. kg
Plz:	Ort:	M W
Tel:	Mail:	

Leistungsstand bei Optimalen Bedingungen

Laufen 10 Km, Zeit:..... 1000 M max, Zeit:.....Puls:.....

Laufen 21 Km, Zeit :.....

Schwimmen 400 M, Zeit:..... 200 M max. Zeit.....Puls:.....

Schwimmen 1500 M Zeit:

Radfahren 40 KM, Zeit:..... 2 Km max. Zeit:.....Puls:.....

Bestzeit Kurztriathlon:.....

Bestzeit Halbdistanz:.....

Pulswerte bei 5 Min. Ausdauerbelastung:

Lauf 6 Min/km Lauf 5 Min/Km Lauf 4 Min/Km
Puls..... Puls..... Puls..... **Puls Max**.....

Rad 26 km/h Rad 30 km/h Rad 34 km/h
Puls..... Puls..... Puls..... **Ruhepuls:**.....

Geplante
Wettkämpfe:.....
.....
.....
? Trainingslager.....
? Durchschnittlich geplante TR Stunden p.W?

TR. Std. der letzten Saison

Gesamt: Schwimmen:.....Rad:.....Lauf:.....

Längste Trainings-Einheiten AVP pro Woche:.....

Längste Trainings-Einheiten Sp.VP pro Woche:.....

Bestimmung der Individuellen Trainingsintensität mittels HF-Max. Formel oder mit Lactat Stufen Test (ist noch effektiver)

Berechnung der einzelnen Trainingsherzfrequenzen: Nach Karvonen Formel

$Ruhepuls + (Maximalpuls - Ruhepuls \times Trainingsintensität\%) = Trainingspuls$

Ruhepuls in der Früh vor dem Aufstehen messen.

Zb. Ruhepuls 60, Maximalpuls 180, du willst den GA1-2 Trainingsbereich wissen ?
 $60 + (180 - 60 \times 0,75) = 150$

55-60 % / Reg: + (..... - x 0,55 / 0,60) =

65-70 % / GA 1: + (..... - x 0,65 / 0,70) = aerob

75-80 % / GA1-2: + (..... - x 0,75 / 0,80) =

85-90 % / GA 2 : + (..... - x 0,85 / 0,90) = anaerob

95-100% / WK..... + (..... - x 0,90 / 0,95) =

Für Radfahren u. Schwimmen minus 10 Herzschläge abziehen

Trainingsbereiche nach 1. Test

BEREICH	LACTAT	LAUF HF	Min./KM	RAD HF	Trf.	Km/ H	Schi 100 M	mmen 400 m	HF
GA 1 Reg					90-110				
GA 1					90-110				
GA 1-2					80-110				
GA 2					80-110				
WSA					80-110				
KA 1					40-60				
KA 2					40-60				

Deine Persönlichen Trainingsbereiche nach 2. Test

BEREICH	LACTAT	LAUF HF	Min./KM	RAD HF	Trf.	Km/ H	Schi 100 M	mmen 400 m	HF
GA 1 Reg		121-129			90-110				
GA 1		135-142			90-110				
GA 1-2		149-157			80-110				
GA 2		161-170			80-110				
WSA		170-178			80-110				
KA 1					40-60				
KA 2					40-60				

Bestimmung des Max. Trainingspuls mit der Edwards Formel

$210 - \text{Alter} - 10\% \text{ des Körpergewichtes in Kilo} + \text{Faktor } 4 \text{ (für Männer)} + 0 \text{ (für Frauen)}$

zb. Mann 45 J. 70 Kg / $210 - 45 - 7 + 4 = 162 \text{ MAX}$

Mehr Berechnungs-Formeln für Sport u. Fitness bei www.actoid.com

www.sport-controll.com Das Trainingsplanungs u. Analyseprogramm