

Trainingsplan

Testling, Frank

Meine Firma

Leistungsdiagnostik

Meine Strasse

36276 Mein Ort

0049 / 9080 887 77

Name: Frank Testling
Südstr. 42
58372 Kornbach

Geb.tag: 02.05.2006

Testdatum: 02.05.2006

Übersicht über die Intensitätsbereiche

	GA 1	GA 2	EB	SB
km/h	7,1 - 8,1	8,1 - 9,1	9,1 - 11,2	11,2 - 12,2
Laktat	1,1 - 1,4	1,4 - 2,0	2,0 - 4,3	4,3 - 6,5
Herzfrequenz	135 - 142	142 - 158	158 - 179	179 - 183
1000 m	8:26 - 7:22	7:22 - 6:33	6:33 - 5:22	5:22 - 4:55

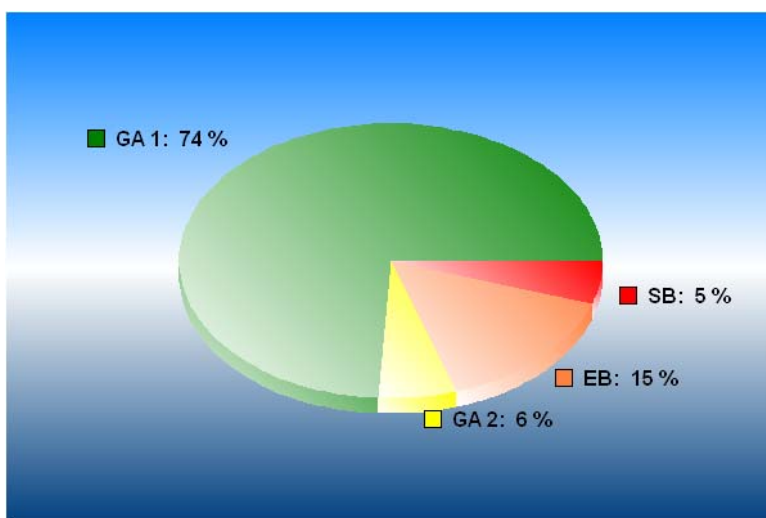
GA 1: Grundlagenausdauer 1

GA 2: Grundlagenausdauer 2

EB: Entwicklungsbereich

SB: Spitzenbereich

Intensitätsverteilung



Lactate EXPRESS Trainingsplan

Datum	Zone	km/h	Herzfrequenz	Dauer
13.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
14.09.2004				00:00
15.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
16.09.2004				00:00
17.09.2004	GA 2 15 min auslaufen	8,1 - 9,1	142 - 158	01:10
18.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:30
19.09.2004				00:00
20.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
21.09.2004				00:00
22.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
23.09.2004				00:00
24.09.2004	EB 15 min auslaufen	9,1 - 11,2	158 - 179	01:00
25.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
26.09.2004				00:00
27.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
28.09.2004				00:00
29.09.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
30.09.2004				00:00
01.10.2004	SB 15 min auslaufen	11,2 - 12,2	179 - 183	01:00
02.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:30

Lactate EXPRESS Trainingsplan

Datum	Zone	km/h	Herzfrequenz	Dauer
03.10.2004				00:00
04.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
05.10.2004				00:00
06.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
07.10.2004				00:00
08.10.2004	EB 15 min auslaufen	9,1 - 11,2	158 - 179	01:10
09.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
10.10.2004				00:00
11.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
12.10.2004				00:00
13.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
14.10.2004				00:00
15.10.2004	EB 30 min aufwärmen und 30 min cooldown	9,1 - 11,2	158 - 179	01:30
16.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
17.10.2004				00:00
18.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
19.10.2004				00:00
20.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
21.10.2004				00:00
22.10.2004	GA 2 15 min cooldown	8,1 - 9,1	142 - 158	01:05

Lactate EXPRESS Trainingsplan

Datum	Zone	km/h	Herzfrequenz	Dauer
23.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:30
24.10.2004				00:00
25.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
26.10.2004				00:00
27.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
28.10.2004				00:00
29.10.2004	EB 15 min cooldown	9,1 - 11,2	158 - 179	01:10
30.10.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:30
31.10.2004				00:00
01.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
02.11.2004				00:00
03.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
04.11.2004				00:00
05.11.2004	EB 15 min cooldown	9,1 - 11,2	158 - 179	01:30
06.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
07.11.2004				00:00
08.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
09.11.2004				00:00
10.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
11.11.2004				00:00

Lactate EXPRESS Trainingsplan

Datum	Zone	km/h	Herzfrequenz	Dauer
12.11.2004	EB 30 min aufwärmen und 30 min cooldown	9,1 - 11,2	158 - 179	01:30
13.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:30
14.11.2004				00:00
15.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
16.11.2004				00:00
17.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
18.11.2004				00:00
19.11.2004	GA 2 30 min cooldown	8,1 - 9,1	142 - 158	01:30
20.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:30
21.11.2004				00:00
22.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
23.11.2004				00:00
24.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
25.11.2004				00:00
26.11.2004	EB 15 min cooldown	9,1 - 11,2	158 - 179	01:30
27.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
28.11.2004				00:00
29.11.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:15
30.11.2004				00:00
01.12.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00

Lactate EXPRESS Trainingsplan

Datum	Zone	km/h	Herzfrequenz	Dauer
02.12.2004				00:00
03.12.2004	SB 15 min cooldown	11,2 - 12,2	179 - 183	01:00
04.12.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:30
05.12.2004				00:00
06.12.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
07.12.2004				00:00
08.12.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
09.12.2004				00:00
10.12.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	01:00
11.12.2004	SB 15 min cooldown	11,2 - 12,2	179 - 183	01:00
12.12.2004				00:00
13.12.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	00:40
14.12.2004				00:00
15.12.2004	GA 1	7,1 - 8,1	135 - 142	00:30

Trainingsempfehlungen: