

Trainingskonzeption vom 05.01.2017

Max Mustermann

gültig vom 05.01.2017 bis 05.03.2017

Trainingspulse

	Puls (Schläge / min)						Laktat (mol / l)
	Fahrrad			Laufen			
Recom							
Extensiv	113	-	125	113	-	125	
Intensiv	125	-	137	125	-	137	
Wettkampf	137	-	154	137	-	154	
Anaerob	154	-	172	154	-	172	
Maximalpuls	172						

Warm-Up

Crosstrainer



Datum	Montag	Mittwoch	Freitag						
Dauer	10 min.	10 min.	10 min.						
Belastung									
Pulszone	113 - 125	113 - 125	113 - 125						
Pause									

Aufwärmen



Stand, Gymstick auf Hüfthöhe halten (Tubings sind für das Warm-up noch am Stab befestigt!). Bauchnabel nach innen-oben ziehen. Schulterblätter sind dabei tief. Mit der Einatmung den Stab über den Kopf strecken und mit der Ausatmung wieder absenken.

	Montag	Mittwoch	Freitag						
Wiederholungen	20	20	20						
Sätze	3	3	3						
Pause	60 sec.	60 sec.	60 sec.						

Einbeiniges Aufsteigen



Ausfallschritt, vorderer Fuß steht auf dem Balancetrainer (TOGU Jumper). Hände fassen seitlich an der Hüfte. Gewicht auf das vornere Bein verlagern, hinteres Bein vom Boden lösen und leicht anheben. BEIDE Seiten üben !!!

	Montag	Mittwoch	Freitag						
Wiederholungen	15	15	15						
Sätze	3	3	3						
Pause	60 sec.	60 sec.	60 sec.						

Hauptteil

Unterarmstütz (Planke) kniend



In BL haben Knie und Unterarme Bodenkontakt. Ellbogen befinden sich unter den Schultern, Blick zum Boden. Füße zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden. Bei der Durchführung wird der Bauch angespannt und das Becken angehoben, bis sich der Körper von Kopf bis Knie auf einer Linie befindet. Die Knie haben bei der kompletten Durchführung Bodenkontakt. Position statisch für mehrere Sekunden halten, ohne das das Becken absinkt. Dann die Ausführung wiederholen.



Datum	Montag	Mittwoch	Freitag						
Dauer	20	20	20						
Sätze	3	3	3						
Pause	60	60	60						

Unterarmseitstütz (Seitplanke), Beine angewinkelt



Unterarmseitstütz in SL, angewinkelte Knie sind aufgesetzt. Bei der Durchführung wird die Hüfte nach oben gehoben, so dass der Körper von Kopf bis Knie auf einer Linie ist, und wieder abgesenkt. Hüfte beim Absenken nicht absetzen und die Durchführung wiederholen.



	Montag	Mittwoch	Freitag						
Wiederholungen	20	20	20						
Sätze	3	3	3						
Pause	60	60	60						

Unterarmstütz (Planke) in RL



In RL auf Unterarmen, Gesäß und Fersen abstützen. Beine aufgestellt, d.h. Knie leicht anwinkeln. Kopf befindet sich in WS-Verlängerung. Ellbogen senkrecht unterhalb der Schulter. Spannung in Bauch, Rücken und Gesäß aufbauen und hochdrücken. Rumpf und Schultern auf eine Linie bringen. Position des Kopfes verändert sich dabei nicht.



	Montag	Mittwoch	Freitag						
Wiederholungen	20	20	20						
Sätze	3	3	3						
Pause	60	60	60						

Schulterkräftigung, Hände auf Ball, im Wechsel Arme anheben



Kniend auf Matte, rechter Winkel in Hüfte und Knie, Handkanten liegen auf dem Ball, Arme, Kopf und Oberkörper bilden eine Linie. Im Wechsel die rechte und linke Hand vom Ball lösen und den Arm nach oben anheben.



	Montag	Mittwoch	Freitag						
Wiederholungen	15	15	15						
Sätze	3	3	3						
Pause	60	60	60						

Ergometer (sitzend)



Am Samstag eine ruhige und gleichmäßige Einheit am Ergometer als Herz-Kreislauf Training bzw. Ankurbelung vom Fettstoffwechsel. Wenn es die Witterung zulässt dann Training in freier Natur am Rad absolvieren.

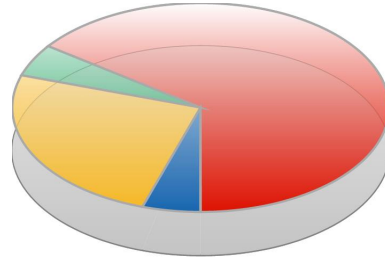
Datum	Samstag								
Dauer	60 min.								
Belastung	niedrig								
Pulszone	113 - 125								
Pause									

Cool Down

Faszientraining: Mit BlackRoll 3 mal pro Woche die beanspruchten Muskeln ausrollen. Jeden Muskel 2 mal pro Trainingssitzung. ACHTUNG: Zu Beginn kann dies schmerzhaft sein. Mit jeder Durchführung mehr, wird das Schmerzgefühl geringer.

Flüssigkeitsbedarf & Grundumsatz lt. Vorgabe.

Kraft:	65%
Beweglichkeit:	5%
Ausdauer:	25%
Koordination:	5%
Schnelligkeit:	0%



Bei Fragen oder Probleme zögern Sie bitte nicht mich unter der angeführten Telefonnummer oder per e-Mail zu kontaktieren. Ich werde Ihnen zeitnah antworten.

VIEL SPASS BEIM TRAINING wünscht Ihnen

Ihr Personal Trainer

Christian Sulzer