



HNT von 1911 e.V.

fithus@hntonline.de

Straße

Cuxhavener Str. 253

Ort

21149 Hamburg

Telefon

040-7015774

Mein Trainingsplan

Person

Name: xxx xxx
 Alter: 30
 Größe: 178 cm
 Gewicht: 65 kg
 BMI: 20,5 kg/m²
 Geschlecht: weiblich

Training

Trainingszeitraum: 12.10.2013 - 09.12.2013
 Trainingsziel: Compete
 nächster aeroscan:

Trainingsbereiche

Laufen

REG	TB1	TB2	TB3
Regeneration	Grundlagentraining	Aufbau	Wettkampf- u. Spitzenbereich
Geschwindigkeit: >07:51 min/km	Geschwindigkeit: 07:51-06:00 min/km	Geschwindigkeit: 06:00-05:37 min/km	Geschwindigkeit: <05:37 min/km
Geschwindigkeit: <7,6 km/h	Geschwindigkeit: 7,6-10 km/h	Geschwindigkeit: 10-10,7 km/h	Geschwindigkeit: >10,7 km/h
Herzfrequenz: <145	Herzfrequenz: 145-170	Herzfrequenz: 170-173	Herzfrequenz: >173
Energieumsatz: ca. 466 kcal/h	Energieumsatz: ca. 532 kcal/h	Energieumsatz: ca. 631 kcal/h	Energieumsatz: ca. 663 kcal/h

Trainingsempfehlungen

Trainingsplan für xxxx

Für den Ausbau Ihrer Fitness und Erhaltung Ihrer Gesundheit empfiehlt sich ein Training zur Steigerung Ihres Fettstoffwechsels und Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Funktionen. Bei einem Trainingspensum von drei Ausdauerseinheiten pro Woche bietet sich eine Kombination aus zwei längeren Ausdauerseinheiten im Grundlagenbereich (TB 1) und einem kürzeren Training mit wechselnden Belastungen zwischen Grundlagen- und Aufbaubereich (TB 1 und TB 2) an. Die Dauereinheiten über 90 Minuten im TB 1 bei 7,6-10 km/h und Herzfrequenz 145-170 dienen der Steigerung Ihrer Fettstoffwechselaktivität. Ein solches Fettstoffwechseltraining kann über eine Erhöhung der Fettstoffwechselrate in der Muskulatur zu einer verbesserten Verwertung der Blut- und Speicherfette beitragen. Für die dritte Einheit empfiehlt sich ein etwas intensiveres Wechseltraining zur Erhöhung des Energieumsatzes und Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Funktion. Aufgrund der intensiveren Belastung sollte diese Einheit 60 bis 75 Minuten nicht übersteigen. Sie trainieren im gezielten Wechsel mit kurzen Belastungen im TB 2 bei 10,7 km/h bzw. Herzfrequenz 173 und längeren Belastungen im TB 1 bei 7,6-10 km/h bzw. Herzfrequenz 145-170. Alle Einheiten können auf dem Laufband oder im Freien durchgeführt werden.

Als Information für Ihre persönliche Energiebilanz:







Ihr gemessener Ruheumsatz beträgt 73 kcal pro Stunde. Dies entspricht einem mittleren Tagesumsatz von 1763 kcal pro Tag und einem errechneten Grundumsatz von 1499 kcal pro Tag. Diesen persönlichen Grundumsatz sollten Sie auch im Rahmen einer Kalorienreduktion nicht langfristig unterschreiten, um ein Umschalten des Körpers auf "Sparflamme" zu verhindern. Ihr Energiemehrverbrauch durch drei Ausdauereinheiten liegt bei durchschnittlich 2226 kcal pro Woche.







Viel Spaß und Erfolg beim Training!











Wochentrainingsplan (12.10.2013 - 09.12.2013)

KW 41 Trainingszeit total: 1:30 h		Energieumsatz: ca. 798 kcal		Trainingseinheiten: 1	
Mo	07.10.2013				
Di	08.10.2013				
Mi	09.10.2013				
Do	10.10.2013				
Fr	11.10.2013				
Sa	12.10.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	13.10.2013				

KW 42 Trainingszeit total: 4:00 h		Energieumsatz: ca. 2226 kcal		Trainingseinheiten: 3	
Mo	14.10.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	15.10.2013				
Mi	16.10.2013 1:00 h			Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	17.10.2013				
Fr	18.10.2013				
Sa	19.10.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	20.10.2013				

KW 43 Trainingszeit total: 4:00 h		Energieumsatz: ca. 2226 kcal		Trainingseinheiten: 3	
Mo	21.10.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	22.10.2013				
Mi	23.10.2013 1:00 h			Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	24.10.2013				
Fr	25.10.2013				
Sa	26.10.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	27.10.2013				





KW 44		Trainingszeit total: 4:00 h	Energieumsatz: ca. 2226 kcal	Trainingseinheiten: 3
Mo	28.10.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	29.10.2013			
Mi	30.10.2013	1:00 h	Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	31.10.2013			
Fr	01.11.2013			
Sa	02.11.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	03.11.2013			

KW 45		Trainingszeit total: 4:00 h	Energieumsatz: ca. 2226 kcal	Trainingseinheiten: 3
Mo	04.11.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	05.11.2013			
Mi	06.11.2013	1:00 h	Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	07.11.2013			
Fr	08.11.2013			
Sa	09.11.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	10.11.2013			

KW 46		Trainingszeit total: 4:00 h	Energieumsatz: ca. 2226 kcal	Trainingseinheiten: 3
Mo	11.11.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	12.11.2013			
Mi	13.11.2013	1:00 h	Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	14.11.2013			
Fr	15.11.2013			
Sa	16.11.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	17.11.2013			

KW 47		Trainingszeit total: 4:00 h	Energieumsatz: ca. 2226 kcal	Trainingseinheiten: 3
Mo	18.11.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	19.11.2013			
Mi	20.11.2013	1:00 h	Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	21.11.2013			
Fr	22.11.2013			
Sa	23.11.2013	1:30 h	Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	24.11.2013			





KW 48 Trainingszeit total: 4:00 h		Energieumsatz: ca. 2226 kcal		Trainingseinheiten: 3	
Mo	25.11.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	26.11.2013				
Mi	27.11.2013 1:00 h			Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	28.11.2013				
Fr	29.11.2013				
Sa	30.11.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	01.12.2013				

KW 49 Trainingszeit total: 4:00 h		Energieumsatz: ca. 2226 kcal		Trainingseinheiten: 3	
Mo	02.12.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	03.12.2013				
Mi	04.12.2013 1:00 h			Laufen TB2	<input type="checkbox"/>
Do	05.12.2013				
Fr	06.12.2013				
Sa	07.12.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
So	08.12.2013				

KW 50 Trainingszeit total: 1:30 h		Energieumsatz: ca. 798 kcal		Trainingseinheiten: 1	
Mo	09.12.2013 1:30 h			Laufen TB1	<input type="checkbox"/>
Di	10.12.2013				
Mi	11.12.2013				
Do	12.12.2013				
Fr	13.12.2013				
Sa	14.12.2013				
So	15.12.2013				

