





Trainingsplan Neuberg

2022	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Januar	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
Februar	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo			
März	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
April	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	
Mai	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di
Juni	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	
Juli	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
August	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
September	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
Oktober	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
November	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	
Dezember	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

Turniere  Bayern <http://www.bayerische-fahrvereinigung.com/index.php/turniersport/turniertermine>
Training  Ausdauer Trainig  Kraft Training  Schnelligkeit

<https://www.sportunterricht.ch/Theorie/intensitaetsstufen.php>

Herzfrequenzen				
Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
138 bis 161	161 bis 184	184 bis 207	207 bis 218	218 bis 230

Für ein zielgerichtetes Training ist es wichtig, dass Sie im richtigen Pulsbereich trainieren.

Stufe	1	2	3	4	5
Intensität	regenerativ sehr locker	langsam locker	mittel	schnell hart	intervall sehr hart
% HF MAX	60-70%	70-80%	80-90%	90-95%	95-100%
% V ANS	55-70%	70-80%	80-93%	93-103%	>103%

Borgskala	6-9	10-12	13-14	15-16	17-20
-----------	-----	-------	-------	-------	-------

Primärer Stoffwechsel	aerober Bereich		aerob-anaerober Übergangsbereich	anaerober Bereich
-----------------------	-----------------	--	----------------------------------	-------------------

Primäre Trainingswirkung	Regeneration Entwicklung der Erholungsfähigkeit	Entwicklung der aeroben Kapazität	Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit	Entwicklung der anaeroben Kapazität Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit
--------------------------	--	-----------------------------------	--	---

Trainingsmethoden	Kontinuierliche Dauer Methode	Kontinuierliche Dauer Methode, variable Dauer Methode, extensive Intervallmethode	Intensive Intervallmethode, Intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode
-------------------	-------------------------------	---	---

Das Ziel des Ausdauertrainings ist es, die Geschwindigkeit zu steigern oder dementsprechend die Herzfrequenz bei einer gegebenen Geschwindigkeit zu senken.