

G 26.3 - Trainingsplan

	Trainingstag 1 (z.B. Montag)	Trainingstag 2 (z.B. Mittwoch)	Trainingstag 3 (z.B. Freitag)
Woche 1 (Gewöhnungsphase)	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)
Dauer	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
Intensität	65 % HF Max	65 % HF Max	65 % HF Max
Woche 2 (Intervallphase)	Intervalltraining	Intervalltraining	Intervalltraining
Anzahl der Intervalle	6 (30 Min Gesamt)	6 (30 Min Gesamt)	8 (40 Min Gesamt)
A1 - Dauer und Intensität	4 Min / 60 % HF Max	3 Min / 60 % HF Max	3 Min / 60 % HF Max
A2 - Dauer und Intensität	1 Min / 85 % HF Max	2 Min / 85 % HF Max	2 Min / 85 % HF Max
Woche 3 (Intensivierungsphase)	Langzeitausdauer (moderat)	Intensiver Intervall	Langzeitausdauer (niedrigintensiv)
Anzahl der Intervalle	1	6 (30 Min Gesamt)	1
A1 - Dauer und Intensität	45 Min / 75 % HF Max	4 Min / 65 % HF Max	60 Min / 70 % HF Max
A2 - Dauer und Intensität	-	1 Min / 90 % HF Max	-
Woche 4 (Spezifizierung)	Intensiver Intervall auf dem Fahrrad	Langzeitausdauer (Intensiv) auf dem Fahrrad	Langzeitausdauer (Regenerativ) auf dem Fahrrad
Anzahl der Intervalle	6 (30 Min gesamt)	1	1
A1 - Dauer und Intensität	3 Min / 60 % HF Max	30 Min / 80 % HF Max	60 Min / 65 % HF Max
A2 - Dauer und Intensität	2 Min / 90 % HF Max	-	-
Woche 5	G26.3 Untersuchung		

Info:

- Die Wahl der Ausdauermethode kann in Woche 1-3 beliebig gewählt werden. (z.B. Laufen, Rad fahren, Rudern, Bergwandern, Ergometer)
- Ein Pulsmesser ist von großem Vorteil. Falls keiner vorhanden ist kann man sich an folgenden Hinweisen Orientieren: 60-70 % HF max —> Es kann in ganzen Sätzen gesprochen werden. 70-80% HF max —> in

ganzen Sätzen zu sprechen fällt schwer. 80%-90% HF max —> Es kann nicht in ganzen Sätzen gesprochen werden.

- Vor der G26.3 sind mindestens 2 Pausentage einzuplanen. Ausserdem hilft es ausreichend zu schlafen und zu trinken.
- Am Vortag der Untersuchung dürfen gerne Kohlenhydrate gegessen werden (Energie auffüllen).
- Am Tag der Untersuchung sollte nicht zu viel Koffein zu sich geführt werden, da man dadurch unruhig wird und die Herzfrequenz steigt.
- Iss etwas das du gewohnt bist und bei dem du dich gut fühlst.
- Vor der Untersuchung sollte tief durchgeatmet werden und ein positives Endergebnis visualisiert werden. Geh mit einer guten Stimmung rein und du meisterst die Sache mit links! Du schaffst das, da bin ich mir sicher! :-)