



# Ihre Plandaten

erstellt am: 17.09.2007

Geschlecht / geboren männlich / 05.09.1967  
 Gewicht/Größe 88.0 kg / 187.0 cm  
 Raucher: Zigarette(n) / Zigarre(n) / Pfeife(n) 0 / 0 / 0  
 Ruhepuls 52 Schl./min  
 Maximalpuls 185 Schl./min  
 Lauschuhe 2 Paar  
 Maximale Laufzeit entfällt  
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Laufen) optimal / optimal  
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Radfahren) optimal / optimal  
 Beurteilung des Umfangs / Intensität (Schwimmen) optimal / optimal  
 Sie betrachten sich als Volksläufer  
 Hauptsportart Laufen  
 Gesundheitszustand sehr gut  
 Rät der Arzt zur Vorsicht  Ja  Nein  
 Besitzen Sie ein Pulsmessgerät  Ja  Nein  
 Veröffentlichung positiver Ergebnisse  Ja  Nein  
 Bevorzugte Wettkampfdistanz  unter 25 km  über 25 km  
 Bahntraining in dieser Woche gewünscht?  Ja  Nein

Gewünschte Trainingshäufigkeit in dieser Woche	Laufen	Rad	Schwimmen	maximal
	5 mal	0 mal	0 mal	5 mal

Folgende Wettkämpfe sind angemeldet	KW	Laufdistanz(km) - Art	KW	Laufdistanz(km) - Art
		41	21.1 - Wichtig - Lauf	
	16	42.2 - Unwichtig - Lauf		

Triathlonzeiten	1 km Schwim.	1,5 km Schwim.	40 km Rad	10 km Laufen

Die Länge Ihrer Trainingsstrecken / Hausstrecken	1	6.3 km	2	12.55 km	3	15.95 km
	4	18.84 km	5	23.7 km	6	33.96 km

Ihre persönlichen Bestzeiten, möglichst aktuelle Zeiten	400 m	1000 m	3000 m	5000 m	10 km	21,1 km	42,2 km
				00:21:35	00:43:30	01:42:35	
Ihre persönlichen Zielzeiten						01:35:00	03:20:00

# Ihr Trainingsplan vom 17.09.2007 bis 23.09.2007



TE	zusätzliche Hinweise	km Soll	km Ist	Zeit (min)	BST Puls	BE Soll	BE Ist	BE Diff	RP	kg
1	Lauftraining zügig	6.3			3. BST 145-157	11.5				
2	Lauftraining zügig Integrieren Sie bitte vier Steigerungsläufe. Puls: 131-158	15.95			3. BST 145-157	31.0				
3	Lauftraining normal Bitte laufen Sie 2mal fünf Minuten in der nächsthöheren Belastungsstufe. Puls: 145-157	12.55			2. BST 131-144	19.5				
4	Lauftraining normal Integrieren Sie bitte fünf Sprints á 15 Sek.	18.84			2. BST 131-144	28.0				
5	Lauftraining schnell	15.95			4. BST 158-	38.5				
6										
7										
8										
9										
10										
Gesamt		69.0				128.5				

Ihr Training der Vorwoche: Leider stehen keine Daten der Trainingsanalyse zur Verfügung.

## LEGENDE

- TE - Trainingseinheit
- km-Soll - Ihre Trainingsvorgabe laut Trainingsplan
- km-Ist - Bitte hier eintragen, wie viel Sie tatsächlich trainiert haben
- Zeit - Wie lange haben Sie trainiert?
- BST - Die Belastungsstufe (weitere Informationen hierzu in den FAQs auf der Startseite)
- Puls - innerhalb dieser Pulsvorgaben sollten Sie Ihr Training absolvieren. Einlaufen nicht vergessen!
- BE - Soll - Ihre Trainingsbelastung in BEs (Belastungseinheiten)
- BE - Ist - Ihr tatsächliches Training in BEs. Siehe auch unter „BEs“ in den FAQs)
- BE - Diff - Differenz zwischen der Planvorgabe und Ihrem tatsächlichen Training in BEs (Belastungseinheiten)
- RP - Wie hoch war heute morgen Ihr Ruhepuls, gemessen direkt nach dem Erwachen?
- kg - wie viel haben Sie heute morgen gewogen?
- 2 G - Zwei Minuten gehen, zur Pulsberuhigung (nur für Anfänger)
- 2 L - Zwei Minuten Laufen (langsam joggen, nur für Anfänger)

Alle Werte und zusätzliche Bemerkungen können Sie natürlich auch sofort in der "Trainingsanalyse" eingeben. Dort haben Sie die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Auswertungen vorzunehmen. Auch die go! – coach Formkurve können Sie dort erstellen. Haben Sie noch weitere Fragen zu Ihrem Trainingsplan? Dann sehen Sie bitte in den „FAQs“ nach. Den Zugang finden Sie auf unserer Startseite. Sollten Sie dort nicht fündig werden, können Sie Ihre Frage(n) natürlich auch in unserem Forum „Trainingspläne“ stellen. Bitte lesen Sie auch die Texthinweise. Diese sind ein wichtiges, ergänzendes Element Ihres Trainingsplans!

Lieber Sportfreund!

ein herzliches Willkommen bei go! - coach! Wie wir Ihren Angaben entnehmen, haben Sie schon in der Vergangenheit recht viel trainiert. Sie werden dennoch bald feststellen, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit, bedingt durch ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm und Ihren persönlichen Einsatz bald entscheidend verbessern wird. Bitte lesen Sie die Seite "So starten Sie mit go! - coach!" aufmerksam durch. Hier werden Sie alles finden, was Sie für Ihr Training mit go! - coach wissen müssen. Viel Spaß, einen langen Atem und bald auch verbesserte Bestzeiten wünscht Ihnen Ihr go! - coach!

Die Hauptaufgabe der Trainingspläne in den nächsten Wochen wird darin bestehen, Sie kontinuierlich an eine optimale Trainingsbelastung zu gewöhnen, die Ihrem gegenwärtigen Leistungsvermögen entspricht. Darauf aufbauend werden sodann Trainingsmittel eingesetzt, die eine kontinuierliche Weiterentwicklung Ihrer Leistungsfähigkeit zum Ziel haben.

Wenn Sie Umstellungen in Ihrem Trainingsplan vornehmen, so beachten Sie bitte, dass der ständige Wechsel zwischen Tagen mit hoher Belastung und Tagen mit niedriger Belastung erhalten bleibt. Ihre Veränderungen sollten also nicht zu einer "Nivellierung" in der Form führen, dass Sie z. B. aus einem 20km - Lauf und einem 10km - Lauf zwei Läufe zu je 15 km machen. Diese Kombination hätte einen deutlich schlechteren Trainingseffekt, als die ursprüngliche Planung 20 km u. 10 km. Nur der ständige Wechsel von harten und lockeren Tagen gewährleistet einerseits hohe Anpassungsreize, andererseits aber auch die notwendige Erholung, die Ihr Körper zur Entwicklung einer höheren Leistungsfähigkeit dringend benötigt. Diesen Vorgang nennt man auch Super- oder Überkompensation.

Wie kommt es zu unterschiedlichen Beurteilungen durch Smiley?

- Großzügiger Smiley während des Wintertrainings -

Während der Übergangsperiode und während Teilen des Wintertrainings sollte die Trainingsbelastung noch etwas reduziert sein. Diese Reduzierungen werden bei der Smileybeurteilung berücksichtigt. So können gleiche Trainingsumfänge während unterschiedlicher Trainingsperioden zu unterschiedlichen Beurteilungen führen.

- Schlechtere Beurteilungen nach neuen Bestzeiten -

"Wenn Sie uns neue Bestzeiten mitgeteilt haben, kann dies dazu führen, dass Smiley "anspruchsvoller" wird. Verbesserte Zeiten erfordern natürlich auch einen höheren Trainingsaufwand um auch weiterhin Verbesserungen zu erreichen. "

- Keine negativen Beurteilungen bei Neukunden -

"Auf dem ersten Trainingsplan eines Neukunden werden grundsätzlich keine negativen Smilies ausgedruckt, auch wenn diese evtl. berechtigt wären. Negative Smilies werden zu gleichgültigen gemacht. Schließlich wollen wir niemanden beim ersten go! - coach - Versuch gleich mit negativen Beurteilungen "verschrecken"

Auf dieser Seite werden Sie in Zukunft persönliche Trainingstipps erhalten, die einen wichtigen Teil Ihrer Trainingsbetreuung durch go! - coach darstellen.