Infos zum Sommertrainingsplan

Wenn kein sportmedizinischer Test vorliegt, dann bitte mit Pulsuhr nach dieser Tabelle arbeiten:

Sportart	**Radfahren, Inlineskaten, Laufen/Gehen, Wandern, Nordic walken**	
Trainingsdauer	**30- 45 min**	**45-90 min**
Herzfrequenz-bereich	**135-145**	**125-135**

Informationen zum Sommertrainingsplan:

Wenn ihr diesen Trainingsplan für den Sommer macht, bitte diesen genau einhalten, da ihr sonst geringere bis keine Steigerungen in eurer Grundlagenausdauer erreicht! **Vor allem Herzfrequenzbereich mit Pulsuhr und die Länge der Trainingsdauer einhalten!**

1. **Ausdauer, wenn möglich immer mit Pulsuhr trainieren: auch wenn möglich möglichst häufig Radfahren!** in ganz bestimmten Herzfrequenzbereich!!! Wenn man in einer höheren Herzfrequenz trainiert kommt es zu keiner Steigerung der Sauerstoffaufnahme und Verschiebung der Laktatkurve, das aber innerhalb dieser 8 Wochen unser Ziel ist (Motto: Genauigkeit in der Herzfrequenzbereich ist das Wichtigste!!!) Ihr könnt bei eurer Pulsuhr sicherlich den oberen Grenzwert eingeben!!! Bitte nutzt diese Uhrenfunktion!

2. **Einmal pro Woche ein Fahrtspiel machen**. Zuerst 15 min einlaufen (einfahren), dann abwechselnd 3 min höhere Belastung 3 min langsam laufen/fahren. Das kann man auch an Gelände anpassen, bergauf laufen, schneller dann im Ebenen langsam (Mountainbiken)

3. Ich empfehle eher **Rad fahren** (**Inlineskaten)** (bitte mit leichtem ca. Gang 80-90 Umdrehungen/min am Hometrainer). Laufen lelstet die Gelenke und es wird bei vielen in dieser Herzfrquenz eher ein Gehen sein um in dem Herzfrequenzbereich zu bleiben, ist aber genauso gut. Bitte nicht trotzdem laufen mit höherer Herzfrequenzbereich, sonst ist eure Zeit die fürs Training aufwendet umsonst! Nordic Walken und Wandern ist genauso zu empfehlen!
4. Die Häufigkeit und die Dauer der Trainingseinheit ist auf Eurem **Trainingsplan** genau beschrieben: bitte wenn möglich die Dauer der Trainingseinheit nicht verkürzen, wenn ihr in eurem Herzfrequenzbereich bleibt könnt ihr aber natürlich gerne länger, wenn ihr Spaß daran habt (immer Trainingsprotokoll führen!) Ihr könnt auch wenn ihr es schafft die Trainingseinheiten zusammenlegen (z.B beim Wandern!), aber die Gesamttrainingsdauer pro Woche sollte eingehalten werden.

5. Wenn ihr unter einer 45 min eine Trainingseinheit durchführt, bleibt in einem bisschen höheren Herzfrequenzbereich, bei längeren Einheiten im unteren Bereich wie in der Tabelle oberhalb beschrieben!

6. In der 5. und, 9. Woche sind die Erholungswochen, wo die Trainingsbelastung um die Hälfte reduziert wird, damit sich der Körper **erholen** kann!

7. Ihr könnt wenn ihr auf Urlaub seid auch Einheiten in andere Wochen verschieben. Der Gesamttrainngsdauer sollte aber über die Wochen gleich sein!

8. **Fechter/innen mit Knieschmerzen niemals laufen**, sondern Walken, Rad fahren und wandern!!

9. Damit Eure Muskulatur sich nicht verkürzt macht bitte die **Dehnungsübungen** vor allem für die Beinmuskulatur (vorm Fernsehen, neben dem CD hören☺!)

10. Bitte die **Körperkraft (anbei ein Programm)** durchführen (auch maximale Anzahl der Liegestütz und Klimmzüge verdoppeln!)

11. **Schnelligkeitstraining** wird von Norbert Lechner jeden **Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr** im ATG im Juli angeboten!

12. Die Einheiten in Klammer sind für diejenigen, die auf Urlaub sind und nicht in Graz die Einheiten durchführen können!

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Training, wenn ihr Fragen habt könnt ihr mich auch per e-mail kontaktieren! (fabianek@drei.at)

Viel Spaß beim Training ☺
Ingrid