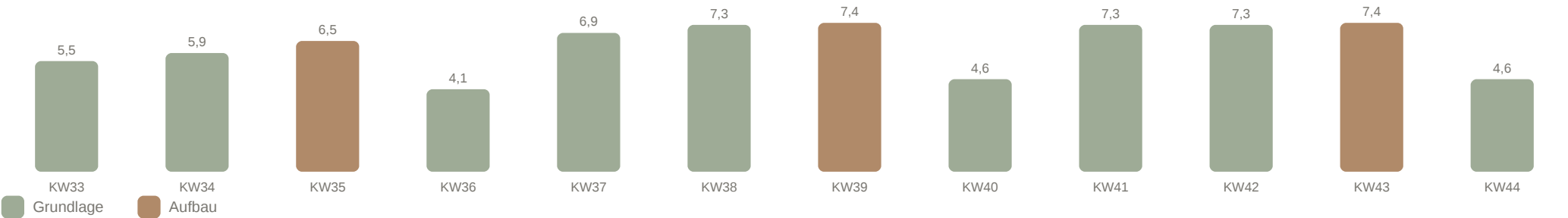


Athlet:in:Review Demo

Modus:Allgemeiner Aufbau (ohne Ziel-Event)

Wochenumfang im Überblick



KW 33 - Grundlage | Ziel: 5,5 h, 274 TSS

Fokus: Aerobe Grundlage aufbauen, Technik und Kraft stabilisieren

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
10.08.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:33	Z2	27
11.08.	Radfahren	Rad-Intervalle (Z4)	0:28	Z4	38
11.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
12.08.	Laufen	Intervalltraining (Z4)	0:20	Z4	27
12.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
13.08.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:33	Z2	27
14.08.	Core	Core & Mobility	0:22	Z1	11
15.08.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	1:33	Z2	76
15.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
16.08.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	0:59	Z2	48
16.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 34 - Grundlage | Ziel: 5,9 h, 284 TSS

Fokus: Aerobe Grundlage aufbauen, Technik und Kraft stabilisieren

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
17.08.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:34	Z2	28
18.08.	Radfahren	Rad-Tempoblöcke (Z3)	0:37	Z3	39
18.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
19.08.	Laufen	Tempodauerlauf (Z3)	0:26	Z3	28
19.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
20.08.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:34	Z2	28
21.08.	Core	Core & Mobility	0:22	Z1	11
22.08.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	1:37	Z2	79
22.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
23.08.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:03	Z2	51
23.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 35 - Aufbau | Ziel: 6,5 h, 334 TSS

Fokus: Umfang und Intensität kontrolliert steigern (80/20)

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
24.08.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:40	Z2	33
25.08.	Radfahren	Rad-Intervalle (Z4)	0:33	Z4	45
25.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
26.08.	Laufen	Intervalltraining (Z4)	0:24	Z4	32
26.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
27.08.	Schwimmen	Schwimmen mit Tempoblöcken (Z3)	0:30	Z3	32
27.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
28.08.	Core	Core & Mobility	0:25	Z1	13
29.08.	Radfahren	Brick: lange Radfahrt + Koppellauf	1:58	Z2	96
29.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
30.08.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:11	Z2	58
30.08.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 36 - Grundlage | Ziel: 4,1 h, 193 TSS

Fokus: Basisphase - Entlastungswoche: regenerieren und Anpassungen sichern

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
31.08.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:22	Z2	18
01.09.	Radfahren	Rad-Tempoblöcke (Z3)	0:24	Z3	26
01.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
02.09.	Laufen	Tempodauerlauf (Z3)	0:18	Z3	19
02.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
03.09.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:22	Z2	18
04.09.	Core	Core & Mobility	0:15	Z1	8
05.09.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	1:03	Z2	51
05.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
06.09.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	0:41	Z2	33
06.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 37 - Grundlage | Ziel: 6,9 h, 349 TSS

Fokus: Aerobe Grundlage aufbauen, Technik und Kraft stabilisieren

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
07.09.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:43	Z2	35
08.09.	Radfahren	Rad-Intervalle (Z4)	0:37	Z4	50
08.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
09.09.	Laufen	Intervalltraining (Z4)	0:25	Z4	34
09.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
10.09.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:43	Z2	35
11.09.	Core	Core & Mobility	0:28	Z1	14
12.09.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	2:00	Z2	98
12.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
13.09.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:17	Z2	63
13.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 38 - Grundlage | Ziel: 7,3 h, 355 TSS

Fokus: Aerobe Grundlage aufbauen, Technik und Kraft stabilisieren

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
14.09.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:44	Z2	36
15.09.	Radfahren	Rad-Tempoblöcke (Z3)	0:47	Z3	50
15.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
16.09.	Laufen	Tempodauerlauf (Z3)	0:33	Z3	35
16.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
17.09.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:44	Z2	36
18.09.	Core	Core & Mobility	0:28	Z1	14
19.09.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	2:02	Z2	100
19.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
20.09.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:18	Z2	64
20.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 39 - Aufbau | Ziel: 7,4 h, 384 TSS

Fokus: Umfang und Intensität kontrolliert steigern (80/20)

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
21.09.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:46	Z2	38
22.09.	Radfahren	Rad-Intervalle (Z4)	0:39	Z4	53
22.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
23.09.	Laufen	Intervalltraining (Z4)	0:27	Z4	36
23.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
24.09.	Schwimmen	Schwimmen mit Tempoblöcken (Z3)	0:35	Z3	37
24.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
25.09.	Core	Core & Mobility	0:29	Z1	15
26.09.	Radfahren	Brick: lange Radfahrt + Koppellauf	2:17	Z2	112
26.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
27.09.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:23	Z2	68
27.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 40 - Grundlage | Ziel: 4,6 h, 220 TSS

Fokus: Basisphase - Entlastungswoche: regenerieren und Anpassungen sichern

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
28.09.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:26	Z2	21
29.09.	Radfahren	Rad-Tempoblöcke (Z3)	0:28	Z3	30
29.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
30.09.	Laufen	Tempodauerlauf (Z3)	0:20	Z3	21
30.09.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
01.10.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:26	Z2	21
02.10.	Core	Core & Mobility	0:17	Z1	9
03.10.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	1:13	Z2	60
03.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
04.10.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	0:47	Z2	38
04.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 41 - Grundlage | Ziel: 7,3 h, 370 TSS

Fokus: Aerobe Grundlage aufbauen, Technik und Kraft stabilisieren

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
05.10.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:46	Z2	38
06.10.	Radfahren	Rad-Intervalle (Z4)	0:39	Z4	53
06.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
07.10.	Laufen	Intervalltraining (Z4)	0:27	Z4	36
07.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
08.10.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:46	Z2	38
09.10.	Core	Core & Mobility	0:30	Z1	15
10.10.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	2:07	Z2	104
10.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
11.10.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:21	Z2	66
11.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 42 - Grundlage | Ziel: 7,3 h, 355 TSS

Fokus: Aerobe Grundlage aufbauen, Technik und Kraft stabilisieren

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
12.10.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:44	Z2	36
13.10.	Radfahren	Rad-Tempoblöcke (Z3)	0:47	Z3	50
13.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
14.10.	Laufen	Tempodauerlauf (Z3)	0:33	Z3	35
14.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
15.10.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:44	Z2	36
16.10.	Core	Core & Mobility	0:28	Z1	14
17.10.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	2:02	Z2	100
17.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
18.10.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:18	Z2	64
18.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 43 - Aufbau | Ziel: 7,4 h, 384 TSS

Fokus: Umfang und Intensität kontrolliert steigern (80/20)

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
19.10.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:46	Z2	38
20.10.	Radfahren	Rad-Intervalle (Z4)	0:39	Z4	53
20.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
21.10.	Laufen	Intervalltraining (Z4)	0:27	Z4	36
21.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
22.10.	Schwimmen	Schwimmen mit Tempoblöcken (Z3)	0:35	Z3	37
22.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
23.10.	Core	Core & Mobility	0:29	Z1	15
24.10.	Radfahren	Brick: lange Radfahrt + Koppellauf	2:17	Z2	112
24.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
25.10.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	1:23	Z2	68
25.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5

KW 44 - Grundlage | Ziel: 4,6 h, 220 TSS

Fokus: Basisphase - Entlastungswoche: regenerieren und Anpassungen sichern

Datum	Sport	Einheit	Dauer	Zone	TSS
26.10.	Schwimmen	Schwimmen Technik + Grundlage	0:26	Z2	21
27.10.	Radfahren	Rad-Tempoblöcke (Z3)	0:28	Z3	30
27.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
28.10.	Laufen	Tempodauerlauf (Z3)	0:20	Z3	21
28.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
29.10.	Schwimmen	Schwimmen Grundlage (Z2)	0:26	Z2	21
30.10.	Core	Core & Mobility	0:17	Z1	9
31.10.	Radfahren	Lange Radfahrt (Z2)	1:13	Z2	60
31.10.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5
01.11.	Laufen	Langer Lauf (Z2)	0:47	Z2	38
01.11.	Dehnen	Dehnen nach dem Training (10 Min)	0:10	Z1	5