

Achim Schmidt

Trainingsplaner

Ausdauersport

**für Radsport, Mountainbiking, Triathlon,
Duathlon, Lauf, Skilanglauf, Schwimmen,
Eisschnelllauf, In-Line Skating**



Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

1 Zum Umgang mit dem Trainingsplaner.	9
1.1 Grundlagen des Ausdauersports.	10
2 Trainings- und Wettkampfdokumentation.	17
2.1 Trainingsdokumentation: Gebrauchsanleitung und Musterseite.	18
2.2 Wochenprotokolle.	26
2.3 Wettkampfdokumentation: Gebrauchsanleitung.	131
2.4 Wettkampfprotokolle.	132
3 Analyse.	139
3.1 Gebrauchsanleitung und Musterseite.	139
3.2 Jahresanalysebogen I - IV.	146
3.3 Analysetips.	154
4 Trainingsplanung/Trainingsmanagement.	155
4.1 Trainingsplanung in fünf Schritten.	155
4.2 Trainingsplanänderungen.	162
4.3 Anmerkungen und Musterseite.	167
4.4 Der eigene Jahresplan.	170
5 Leistungsdiagnostik und Trainingsbereiche.	185
5.1 Leistungstests.	185
5.2 Herzfrequenz-Maximaltest.	187
5.3 Feldstufentest.	189
5.4 Leistungsdiagnostik.	193
6 Anhang.	197
7 Glossar.	200
8 Empfehlenswerte Literatur.	200