

Trainingsbuch

von: _____

Projekt „Triathlon“



vom _____ bis _____



Hier kannst du deine Ziele für die Herausforderung Triathlon aufschreiben. Sicherlich verändern sich die Ziele im Laufe der Zeit oder werden für dich genauer. Schreibe daher deine Ziele am Beginn der Herausforderung, nach einer und nach zwei Wochen auf. Du kannst hier aber auch Veränderungen notieren, wenn sie dir zwischendurch klar werden. Schreibe daher immer auch ein Datum zu deinen Notizen!

Beginn der Herausforderung:.....

.....
.....
.....
.....

Nach einer Woche:.....

.....
.....
.....
.....

Nach zwei Wochen:.....

.....
.....
.....
.....

Trainingsschwerpunkt: <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	Datum:
---	---------------------

Das habe ich heute trainiert:

(genaue Angaben von Strecken, Zeiten, Wiederholungen, Intensitäten, besonderen Aufgabenstellungen)

Das ist mir heute gut gelungen:

.....

.....

Daran möchte ich arbeiten:

.....

.....

Tag:

Datum:

Morgens

Herzfrequenz in Ruhe:

Körpergewicht:

Körperliche Verfassung: (z.B.: ausgeruht, fit, stark, schwach, Muskelkater, Schmerzen)

.....
.....
.....

Seelische Verfassung: (z.B. ausgeglichen, fröhlich, schlecht gelaunt, entspannt, angespannt)

.....
.....
.....

Abends

Gedanken zum Tag:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Muss ich meine Ziele im Triathlon-Projekt ändern? *nein* *möglicherweise* *ja*

Individuelle Herzfrequenzbestimmung

Name: _____

Datum: _____

Herzfrequenz vor dem Start: _____ Schläge pro Minute

Herzfrequenz nach einem Minutensprint
(2 Durchgänge)= maximale Herzfrequenz: ____ / ____ Schläge pro Minute

Dauerlauf-Vergleichstest (Steigerung der Intensität alle 3 Minuten)

Ich kann mich noch gut unterhalten: _____ Schläge pro Minute

Steigerung des Dauerlaufs –
Wann wird das Unterhalten schwierig? _____ Schläge pro Minute

Test-Notizen:

Berechnungen:

Lockerer Ausdauertraining (60% der maximalen Herzfrequenz)

_____ Schläge pro Minute

Mittleres Ausdauertraining (70% der maximalen Herzfrequenz, entspricht dem Dauerlauf, bei dem man sich noch gut unterhalten kann)

_____ Schläge pro Minute

Intensives Ausdauertraining (85% der maximalen Herzfrequenz, entspricht dem Dauerlauf, bei dem das Unterhalten schwierig wird)

_____ Schläge pro Minute