

TRAININGS - PLANER

Mit diesem Trainings-Planer hast Du die Möglichkeit Dein Training nach Deinem Zyklus auszurichten. Er ist, wie immer, in die einzelnen Phasen des Zyklus unterteilt und die Ressourcen der jeweiligen Phase kannst Du der linken Spalte entnehmen, was es Dir leichter macht, die Intensitäten und Trainingsziele zu planen.

Bei 3 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche hast Du 12 bis 16 in einem gesamten Zyklus. Plane auch bewusst Deine Rest-Days ein.



TRAININGS-PLANNER

VOM:

BIS:

ANGEPASST, LEICHT BIS INTENSIV	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	
INTENSIVES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	
INTENSIVES KRAFT-TRAINING	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	
INTENSIVES KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19		
MODERATES TRAINING UND ENTSPANNUNG	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25
LEICHTES TRAINING UND ENTSPANNUNG	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30	..