

# ACE ENDURANCE COACHING

Hey! Vielen Dank, dass Du unseren Plan runtergeladen hast und dich nun optimal auf den Heddeshheimer Silvesterlauf vorbereitest. Wir wünschen Dir schonmal Viel Spaß beim Trainieren und gute Beine am 31.12!

Hier erfährst du mehr über uns

Bei ACE bieten wir ein persönliches evidenzbasiertes Coaching speziell auf Dich, Deine Möglichkeiten und Deine Ziele abgestimmt.

Da wir selbst sehr ambitionierte Triathleten sind, versuchen wir in Sachen Trainingsmethoden stets auf dem Laufenden zu sein. Diese Erkenntnisse möchten wir Dir durch einen individuell erstellten Trainingsplan mit auf den Weg geben.

Bei uns gilt das Motto „steter Tropfen höhlt den Stein“, deswegen ermöglichen wir Dir mithilfe abwechslungsreicher Trainingspläne, Deine Motivation für einen konstant hohen Trainingsumfang aufrechtzuerhalten.

Mehr Infos: [Website](#)

## Erklärungen

Für die Intensitätssteuerung benutzen wir ein 6 Zonen Modell (siehe auch nächste Seite). Eine Möglichkeit ist die zu laufende Pace in % von Deiner Schwellenpace anzugeben. Die Schwellenpace beschreibt die Pace, die du in etwa für eine Stunde aufrecht erhalten kannst. Deine Schwellenpace ermittelst du wie folgt:

Ist deine 10km Bestzeit:

Unter 45min

zw. 45 und 50min

über 50min

Schwellenpace:

Durchschnittspace  
deiner 10km Bestzeit  
+ 12 Sekunden

Durchschnittspace  
deiner 10km Bestzeit  
+ 6 Sekunden

Durchschnittspace  
deiner 10km Bestzeit  
+2 Sekunden

Beispiel: Deine 10km-Bestzeit ist 41:21 min, also eine Durchschnittspace von ca. 4:08 min/km. Darauf addierst du 12 Sekunden, deine Schwellenpace entspricht somit ungefähr einem Tempo von 4:20 min/km.

Beachte, dass dies eine Schätzung ist und deine „eigentliche“ Schwellenpace von vielen Faktoren abhängt. Deswegen ist es wichtig, dass eigene Körpergefühl zu beachten und im Notfall immer etwas vom Gaspedal zu steigen. Die letzten paar Prozente solltest du dir immer für den Wettkampftag aufheben ;)

## Erklärung der Trainingsbereiche

<b>Zone 1 (Z1)</b>	<b>Zone 2 (Z2)</b>	<b>Zone 3 (Z3)</b>	<b>Zone 4 (Z4)</b>	<b>Zone 5 (Z5)</b>	<b>Zone 6 (Z6)</b>
Regeneration:  Geringfügige Anstrengung, niedrige Atem- und Herzfrequenz, Unterhaltung sollte ohne Probleme möglich sein	Ausdauer:  Anstrengung die gefühlt über Stunden aufrecht erhalten werden kann, leicht erhöhte Atem- und Herzfrequenz, Unterhaltung ohne Probleme möglich	Tempo:  Gesteigerte Anstrengung, erhöhte Atem- und Herzfrequenz, einzelne Sätze möglich, ganze Unterhaltung zunehmend erschwert	Schwelle:  Erhöhte Anstrengung, stark erhöhte Atem- und Herzfrequenz, einzelne Sätze möglich, aber keine ganze Unterhaltung	Entwicklungsreich:	$VO_{2max}$ :
45-55% von Schwellenpace	60-70% von Schwellenpace	88-93% von Schwellenpace	95-105% von Schwellenpace	105-115% von Schwellenpace	115-125% von Schwellenpace

Sonstige Erklärungen: 10': 10 Minuten  
30)": 30 Sekunden

STGL: Steigerungslauf

Hast du Fragen zum Plan, möchtest lieber eine individuelle Betreuung oder möchtest unsere Arbeit kennen lernen?

Website: [www.ace-coaching.de](http://www.ace-coaching.de)

Instagram: @ace\_endurance\_coaching

## Trainingsplan für Wochenpensum 4 bis 5 h

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Woche 1-3 17.11 bis 07.12
Dehnen/ Mobility	10' Einlaufen 4x1'Z6/30"Z1 10'Z2 4x1'Z6/30"Z1 10' Z1 Auslaufen	40' Z1-Z2	60' Z1-Z2 Beliebige Nachbereitung z.B. Lauf ABC, Sprünge etc.	Ruhetag	45' Z1-Z2	ACE Vorberei- tungslauf in Heddesheim um 10:00 Uhr <a href="#">Treffpunkt</a>	
Dehnen/ Mobility	10' Einlaufen 6x1'Z6/30"Z1 10'Z2 3x1'Z6/30"Z1 10' Z1 Auslaufen	35' Z1-Z2 alle 10' einen STGL einbauen	65' Z1-Z2 Beliebige Nachbereitung z.B. Lauf ABC, Sprünge etc.	Ruhetag	45' gleichmäßig gesteigert von Z1-Z3	75' Z1-Z2 mit 4 STGL als Nachbereitung	
Dehnen/ Mobility	10' Einlaufen 3x2'Z6/1'Z1 10'Z2 2x2'Z6/1'Z1 10' Z1 Auslaufen	30'Z1-Z2	70' Z1-Z2 Beliebige Nachbereitung z.B. Lauf ABC, Sprünge etc.	Ruhetag	40' 4x(8' Z1- Z2/2'Z3)	80' Z1-Z2 mit 4 STGL als Nachbereitung	

## Trainingsplan für Wochenpensum 4 bis 5 h

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>	
Dehnen/ Mobility	10-15' Einlaufen 10'(1'Z6/2'Z4/2'Z2) 10'Z2 10'(1'Z6/2'Z4/2'Z2) 10' Z1 Auslaufen	40' Z1 locker easy ☺	50' Z1-Z2 Beliebige Nachbereitung z.B. Lauf ABC, Sprünge etc.	Ruhetag	45' Z1-Z2 alle 10' einen STGL einbauen	70' Z1-Z2 mit 4 STGL als Nachbereitung	Woche 4-6 08.12 bis 28.12
Dehnen/ Mobility	10-15' Einlaufen 10'(1'Z6/2'Z5/2'Z2) 10'Z2 10'(1'Z6/2'Z5/2'Z2) 10' Z1 Auslaufen	35' Z1-Z2 alle 10' STGL einbauen	65' Z1-Z2	Ruhetag	45' gleichmäßig gesteigert von Z1-Z3	75' Z1-Z2 mit 4 STGL als Nachbereitung	
Dehnen/ Mobility	10-15' Einlaufen 4x4'Z4/90“ Z1 10'Z1 3x4'Z4/90“Z1 10' Auslaufen	40' Z1 locker easy ☺	50' Z1-Z2 Beliebige Nachbereitung z.B. Lauf ABC, Sprünge etc.	Ruhetag	40' Z1-Z2 mit 4 STGL als Nachbereitung	30'Z1 locker easy ☺	

## Trainingsplan für Wochenpensum 4 bis 5 h

Montag	Dienstag	Mittwoch
Ruhetag	10'Einlaufen 2x3'Z3/1'Z1 10'Auslaufen	Raceday!!!
Optional Dehnen/Mobility		Warm-Up: z..B 15'Z1 mit 4 STGL einbauen

Rennwoche  
29.12 bis 31.12

Wir wünschen allen Teilnehmer\*innen Viel Spaß und Erfolg beim Heddesheimer Silvesterlauf!

Einen Guten Rutsch ins Neue Jahr wünscht das ACE-Team ☺