

Erklärung der Trainingsbereiche



Zone 1 (Z1)	Zone 2 (Z2)	Zone 3 (Z3)	Zone 4 (Z4)	Zone 5 (Z5)	Zone 6 (Z6)
<p>Regeneration:</p> <p>Geringfügige Anstrengung, niedrige Atem- und Herzfrequenz, Unterhaltung sollte ohne Probleme möglich sein</p>	<p>Ausdauer:</p> <p>Anstrengung, die gefühlt über Stunden aufrecht erhalten werden kann, leicht erhöhte Atem- und Herzfrequenz, Unterhaltung ohne Probleme möglich</p>	<p>Tempo:</p> <p>Gesteigerte Anstrengung, erhöhte Atem- und Herzfrequenz, einzelne Sätze möglich, ganze Unterhaltung zunehmend erschwert</p>	<p>Schwelle:</p> <p>Erhöhte Anstrengung, stark erhöhte Atem- und Herzfrequenz, einzelne Sätze möglich, aber keine ganze Unterhaltung</p>	<p>Entwicklungsbereich:</p> <p>Starke Anstrengung, stark erhöhte Atem- und Herzfrequenz, einzelne Wörter möglich, aber keine ganzen Sätze</p>	<p>VO2max:</p> <p>Sub-maximale Anstrengung, stark erhöhte bis maximale Atem- und Herzfrequenz, einzelne Wörter unter Anstrengung möglich</p>
45-55% von FTP	60-70% von FTP	88-93% von FTP	95-105% von FTP	105-115% von FTP	115-125% von FTP

Sonstige Erklärungen: 10': 10 Minuten
40": 40 Sekunden

Hast du Fragen zum Plan, möchtest lieber eine individuelle Betreuung oder möchtest unsere Arbeit näher kennenlernen?

Dann kommst du über den **QR-Code zu unserer Website** oder kontaktiere uns einfach unter:

Mail: **ACEENDURANCECOACHING@gmail.com**

Instagram: **@ace_endurance_coaching**



Trainingsplan

Woche 1	Montag, 19.05	Dienstag, 20.05	Mittwoch, 21.05	Donnerstag, 22.05	Freitag, 23.05	Samstag, 24.05	Sonntag, 25.05
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Technik	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 8x(40" Z6 / 20" Z1) 10' Z1-Z2 8x(40" Z6 / 20" Z1) 10-15' Z1-Z2	Lauf: 30' Z1-Z2	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 6x(1' Z6 / 1' Z1) 10' Z1-Z2 6x(1' Z6 / 1' Z1) 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60' Z1-Z2	Lauf: 35' Z1-Z2
Woche 2	Montag, 26.05	Dienstag, 27.05	Mittwoch, 28.05	Donnerstag, 29.05	Freitag, 30.05	Samstag, 31.05	Sonntag, 01.06
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Sprints	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 4x4' Z5 mit 4' Z1 als Pause 10-15' Z1-Z2	Lauf: 30' Z1-Z2 + 4 Steigerungs- läufe	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 6x(1' Z6 / 1' Z1) 10' Z1-Z2 6' Z3-4 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60-90' Z1-Z2	Lauf: 40' Z1-Z2

Trainingsplan

Woche 3	Montag, 02.06	Dienstag, 03.06	Mittwoch, 04.06	Donnerstag, 05.06	Freitag, 06.06	Samstag, 07.06	Sonntag, 08.06
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Technik	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 10x(40" Z6 / 20" Z1) 10' Z1-Z2 10x(40" Z6 / 20" Z1) 10-15' Z1-Z2	Lauf: 30' Z1-Z2 + 4 Steigerungs- läufe	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 3x(2' Z6 / 1' Z1) 10' Z1-Z2 2x(2' Z6 / 1' Z1) 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60-90' Z1 mit 2x10' Z2 einbauen	Lauf: 40' Z1-Z2
Woche 4	Montag, 09.06	Dienstag, 10.06	Mittwoch, 11.06	Donnerstag, 12.06	Freitag, 13.06	Samstag, 14.06	Sonntag, 15.06
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Technik	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 8' (3' Z4 / 1' Z2) 10' Z1-Z2 8' (3' Z4 / 1' Z2) 10-15' Z1-Z2	Lauf: 30' Z1-Z2 + 4 Steigerungs- läufe	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 2x(3' Z4 / 1' Z1) 10' Z1-Z2 2x(3' Z4 / 1' Z1) 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60-90' Z1 mit 3x10' Z2 einbauen	Laufstrecken- check Treffpunkt: Neckarorte am Römerbad Uhrzeit: 9:45 Uhr

Trainingsplan

Woche 5	Montag, 16.06	Dienstag, 17.06	Mittwoch, 18.06	Donnerstag, 19.06	Freitag, 20.06	Samstag, 21.06	Sonntag, 22.06
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Sprints	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 10' (4' Z4 / 1' Z2) 10' Z1-Z2 10' (4' Z4 / 1' Z2) 10-15' Z1-Z2	Lauf: 30' Z1-Z2 + 4 Steigerungs- läufe	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 6' Z4 10' Z1-Z2 6' Z4 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60-90' Z1 mit 2x15' Z2 einbauen	Lauf: 40' Z1-Z2
Woche 6	Montag, 23.06	Dienstag, 24.06	Mittwoch, 25.06	Donnerstag, 26.06	Freitag, 27.06	Samstag, 28.06	Sonntag, 29.06
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Technik	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 8' Z4 10' Z1-Z2 10' Z3 10-15' Z1-Z2	Lauf: 30' Z1-Z2 + 4 Steigerungs- läufe	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 8' Z3 10' Z1-Z2 8' Z3 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Radstrecken- check Treffpunkt: Nextbike Station Uferstraße Uhrzeit: 9:45 Uhr	Lauf: 40' Z1-Z2

Trainingsplan

Woche 7	Montag, 30.06	Dienstag, 01.07	Mittwoch, 02.07	Donnerstag, 03.07	Freitag, 04.07	Samstag, 05.07	Sonntag, 06.07
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Technik	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 10x(40" Z6 / 20" Z1) 10' Z1-Z2 10' Z3 10-15' Z1-Z2	Laufstrecken- check Treffpunkt: Neckarorte am Römerbad Uhrzeit: 18:45Uhr	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 6' (1' Z6 / 5' Z3) 10' Z1-Z2 6' (1' Z6 / 5' Z3) 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60-90' Z1 mit 2x15' Z2 einbauen	Lauf: 40' Z1-Z2
Woche 8	Montag, 07.07	Dienstag, 08.07	Mittwoch, 09.07	Donnerstag, 10.07	Freitag, 11.07	Samstag, 12.07	Sonntag, 13.07
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Sprints	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 10' Z3 10' Z1-Z2 10' Z3 10-15' Z1-Z2	Radstrecken- check Treffpunkt: Nextbike Station Uferstraße Uhrzeit: 18:45Uhr	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 6' (3' Z4 / 3' Z3) 10' Z1-Z2 6' (3' Z3 / 3' Z4) 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60-90' Z1 mit 3x10' Z2 einbauen	Lauf: 40' Z1-Z2

Trainingsplan

Woche 9	Montag, 14.07	Dienstag, 15.07	Mittwoch, 16.07	Donnerstag, 17.07	Freitag, 18.07	Samstag, 19.07	Sonntag, 20.07
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Technik	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 20' Z3 10-15' Z1-Z2	Lauf: 30' Z1-Z2 + 4 Steigerungs- läufe	Lauf Intervalle: 10-15' Z1-Z2 15' Z3 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad: 60-90' Z1 mit 2x10' Z2 einbauen	Lauf: 40' Z1-Z2
Woche 10	Montag, 21.07	Dienstag, 22.07	Mittwoch, 23.07	Donnerstag, 24.07	Freitag, 25.07	Samstag, 26.07	Sonntag, 27.07
	Schwimmen: Z1-Z2 Einheit mit Sprints	Rad Intervalle: 15-20' Z1-Z2 6' (30" Z6 / 30" Z1) 10' Z1-Z2 6' Z3 10-15' Z1-Z2	Lauf: 20' Z1-Z2 + 4 Steigerungs- läufe	Lauf Vorbelastung: 10-15' Z1-Z2 3' Z3 5' Z1-Z2 3' Z3 10-15' Z1-Z2	Ruhetag	Rad Vorbelastung: 45' Z1-Z2 mit 2x2' Z3 einbauen	Raceday!!! Viel Erfolg und Spaß ☺ Kommt gerne an unserem ACE- Stand vorbei ☺

Haftungsausschluss für Sport-Coaching und Events von ACE Endurance Coaching

Die nachfolgenden Bestimmungen gelten für die Teilnahme an sämtlichen Coaching-Angeboten, Veranstaltungen und sonstigen Leistungen von ACE Endurance Coaching, betrieben durch die Breinlinger Müller Thösen GbR (im Folgenden „ACE Endurance Coaching“). Mit der Teilnahme an einem Angebot oder Event erklären Sie sich mit diesen Bedingungen einverstanden.

1. Allgemeiner Charakter der Leistungen

ACE Endurance Coaching bietet sportbezogene Leistungen wie Trainingsempfehlungen, Beratung, Betreuung, Veranstaltungen und Informationsmaterialien an. Diese Angebote dienen der Unterstützung der individuellen sportlichen Entwicklung. Eine Garantie für den Erreichung bestimmter sportlicher oder gesundheitlicher Ziele wird nicht übernommen.

2. Gesundheitliche Eigenverantwortung

Die Teilnahme an Coaching-Leistungen oder Events erfolgt auf eigene Verantwortung. ACE Endurance Coaching übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Verletzungen, es sei denn, diese beruhen auf grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz.

Teilnehmende sind selbst dafür verantwortlich, ihre gesundheitliche Eignung vorab ärztlich abzuklären, insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen oder gesundheitlichen Einschränkungen.

3. Pflichten der Teilnehmenden

Teilnehmende verpflichten sich, ACE Endurance Coaching vorab über relevante gesundheitliche Einschränkungen oder Risiken zu informieren, die für die Durchführung des Coachings oder der Veranstaltung von Bedeutung sein könnten. Für Schäden, die aus unterlassenen oder unvollständigen Angaben entstehen, übernimmt ACE Endurance Coaching keine Haftung.

4. Inhalte und Umsetzung

Die bereitgestellten Trainings- und Veranstaltungsinhalte beruhen auf allgemeinen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen sowie ggf. auf den von den Teilnehmenden gemachten Angaben. Der Erfolg der Maßnahmen hängt maßgeblich von der Eigenverantwortung, Disziplin und Umsetzung durch die Teilnehmenden ab. Eine Haftung für ausbleibende Erfolge wird nicht übernommen.

5. Externe Inhalte und Drittanbieter

Im Rahmen der Leistungen können Verweise auf externe Webseiten, Produkte oder Dienstleistungen Dritter enthalten sein. ACE Endurance Coaching übernimmt keine Verantwortung für deren Inhalte oder etwaige Schäden, die durch deren Nutzung entstehen.

6. Urheberrecht und Nutzung der Inhalte

Alle bereitgestellten Inhalte (z. B. Trainingspläne, Texte, Videos, Grafiken) sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ausschließlich für den persönlichen Gebrauch verwendet werden. Eine Weitergabe oder Veröffentlichung ist nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung von ACE Endurance Coaching zulässig.

Die Nutzung von Inhalten auf sozialen Medien oder öffentlichen Plattformen bedarf ebenfalls der ausdrücklichen Genehmigung.

7. Änderungen von Leistungen und Bedingungen

ACE Endurance Coaching behält sich das Recht vor, Inhalte, Formate und Bedingungen der Leistungen jederzeit zu ändern. Die jeweils aktuelle Version des Haftungsausschlusses ist auf der Webseite einsehbar und gilt für alle zukünftigen Teilnahmen.

8. Schlussbestimmungen

Sollte eine Bestimmung dieses Haftungsausschlusses unwirksam sein oder werden, bleibt die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Anstelle der unwirksamen Bestimmung tritt die gesetzliche Regelung, die dem Zweck der unwirksamen Klausel am nächsten kommt.

Es gilt deutsches Recht. Gerichtsstand ist der Sitz von ACE Endurance Coaching, soweit gesetzlich zulässig.