

# 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	<b>Ruhetag</b>	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	<b>Ruhetag</b>	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	<b>Ruhetag</b>	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	<b>Ruhetag</b>	Rad:  60-90' Z1 mit 3x10' Z2 einbauen	<b>Laufstrecken- check</b>  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	<b>Ruhetag</b>	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	<b>Ruhetag</b>	<b>Radstrecken- check</b>  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	<b>Laufstrecken- check</b>  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	<b>Ruhetag</b>	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	<b>Radstrecken- check</b>  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	<b>Ruhetag</b>	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	<b>Ruhetag</b>	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	<b>Ruhetag</b>	Rad Vorbelastung:  45' Z1-Z2 mit 2x2' Z3 einbauen	<b>Raceday!!!</b>  <b>Viel Erfolg und Spaß ☺</b>  Kommt gerne an unserem ACE- Stand vorbei ☺