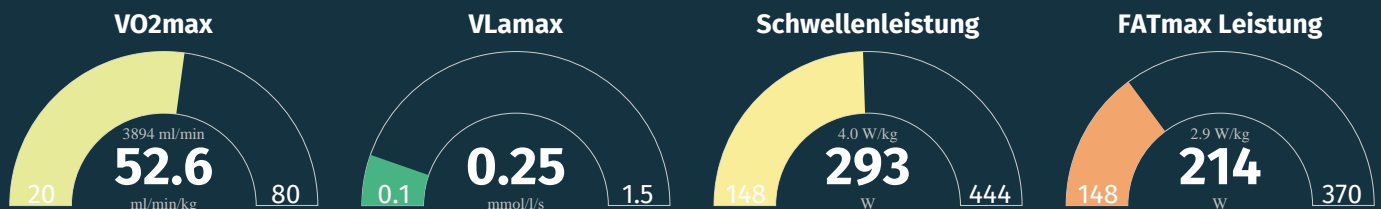


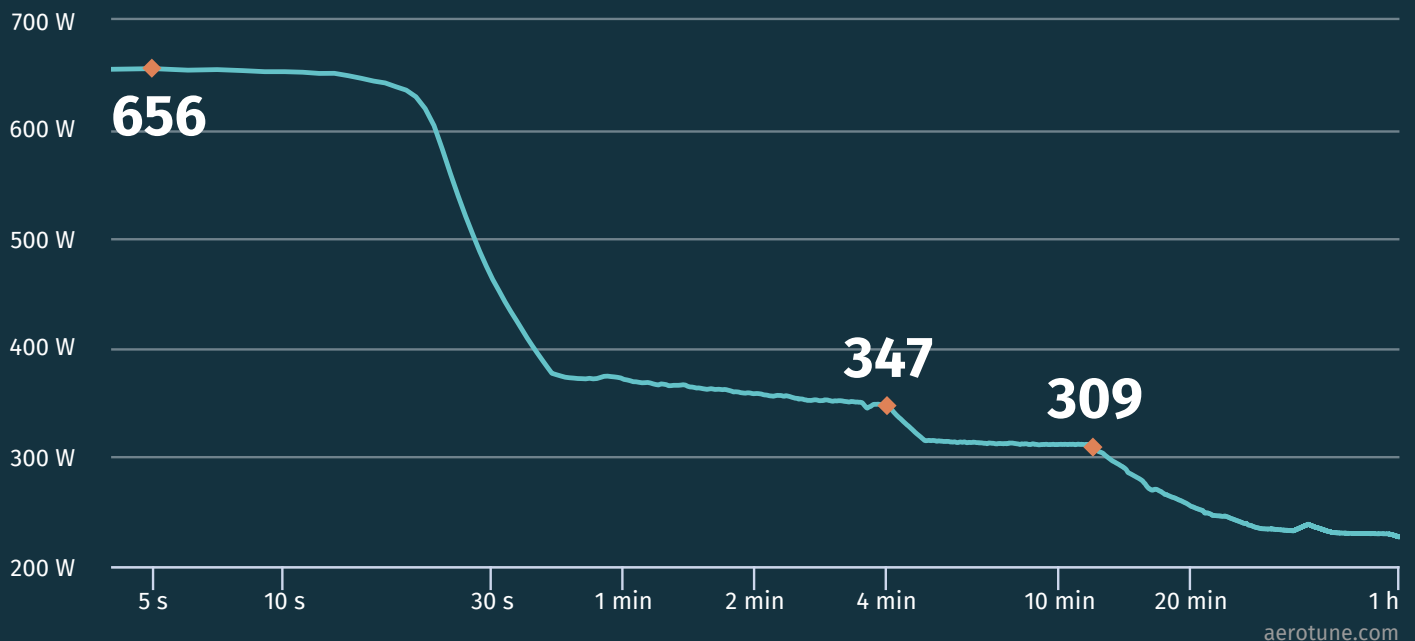
Meine Eingaben

Metrik		Anmerkungen
Körpergewicht	74.0 kg	Beim 4min Test war eine Kreuzung drinnen
Körperfett	11.0 %	
Körpergröße	184.0 cm	
Fahrradtyp		

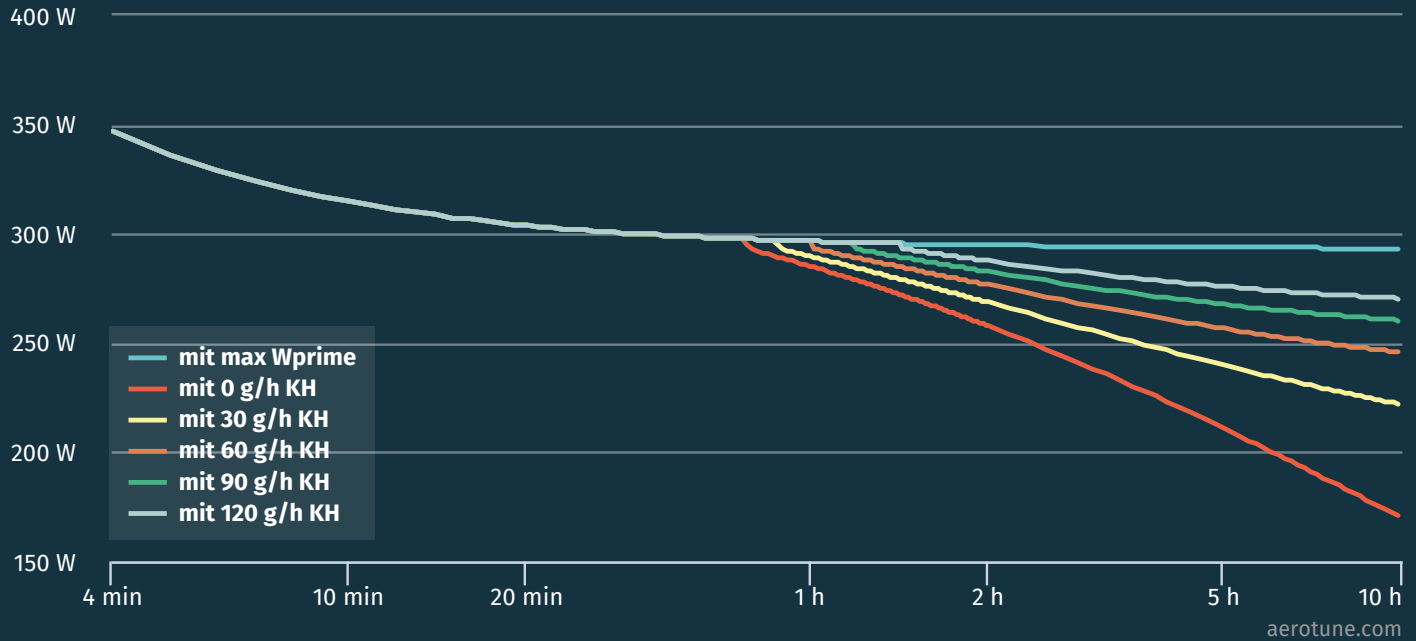
Meine Schlüsselwerte



Meine gleitendende Leistung über die Zeit

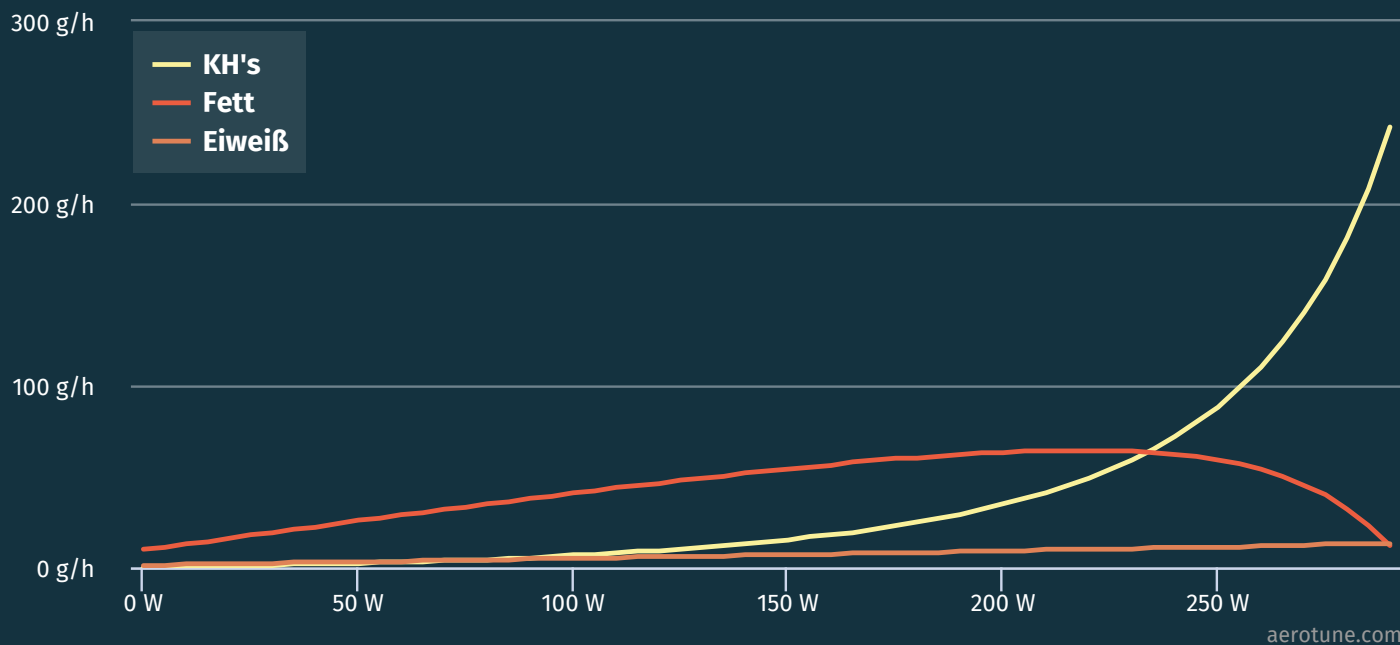


Meine maximale Leistung über die Zeit



Zeit	mit 0 g/h KH	mit 30 g/h KH	mit 60 g/h KH	mit 90 g/h KH	mit 120 g/h KH	mit max Wprime
4:00 Minuten	347 W	347 W	347 W	347 W	347 W	347 W
10:00 Minuten	314 W	314 W	314 W	314 W	314 W	314 W
20:00 Minuten	303 W	303 W	303 W	303 W	303 W	303 W
30:00 Minuten	300 W	300 W	300 W	300 W	300 W	300 W
40:00 Minuten	298 W	298 W	298 W	298 W	298 W	298 W
50:00 Minuten	291 W	297 W	297 W	297 W	297 W	297 W
1:00 Stunden	285 W	289 W	296 W	296 W	296 W	296 W
2:00 Stunden	257 W	268 W	276 W	282 W	287 W	294 W
3:00 Stunden	238 W	255 W	267 W	275 W	281 W	294 W
4:00 Stunden	223 W	246 W	260 W	270 W	278 W	293 W
5:00 Stunden	210 W	239 W	256 W	267 W	275 W	293 W
6:00 Stunden	200 W	234 W	253 W	265 W	274 W	293 W

Mein Energieverbrauch über die Leistung



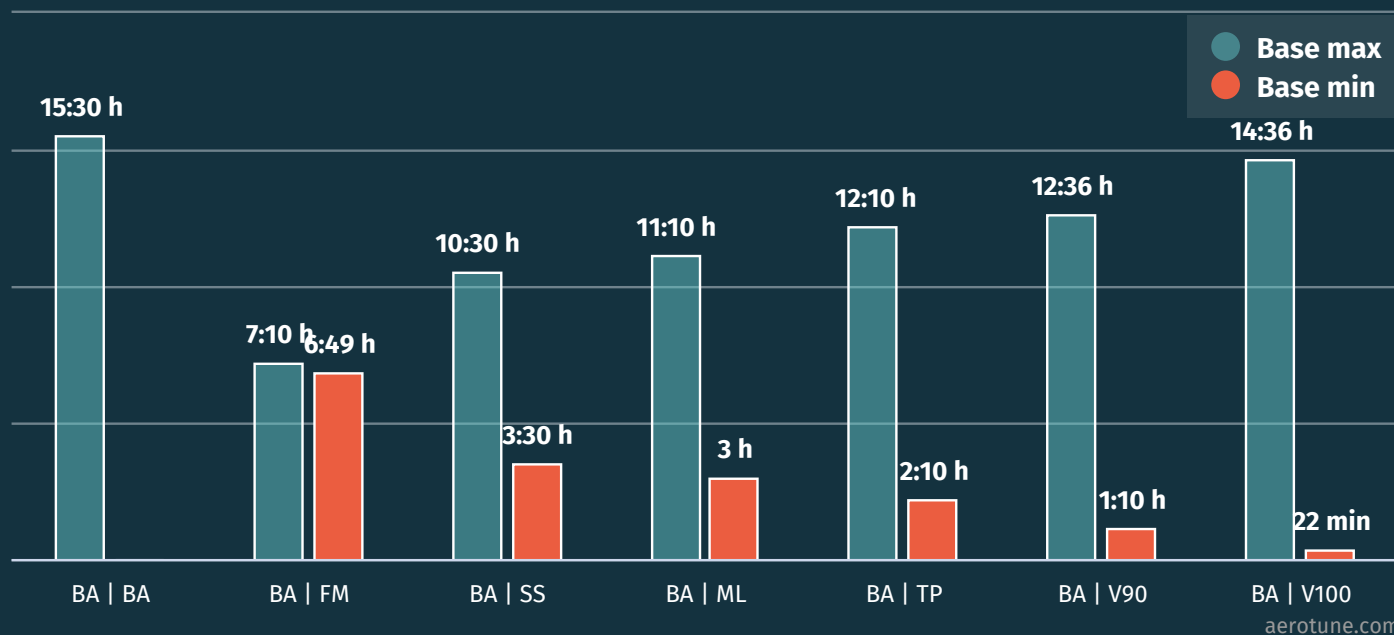
aerotune.com

Leistung	KH's	Fett	Eiweiß	Leistung	KH's	Fett	Eiweiß
50 W	2 g/h	26 g/h	3 g/h	170 W	21 g/h	59 g/h	8 g/h
60 W	3 g/h	29 g/h	3 g/h	180 W	25 g/h	60 g/h	8 g/h
70 W	4 g/h	32 g/h	4 g/h	190 W	29 g/h	62 g/h	9 g/h
80 W	4 g/h	35 g/h	4 g/h	200 W	35 g/h	63 g/h	9 g/h
90 W	5 g/h	38 g/h	5 g/h	210 W	41 g/h	64 g/h	10 g/h
100 W	7 g/h	41 g/h	5 g/h	220 W	49 g/h	64 g/h	10 g/h
110 W	8 g/h	44 g/h	5 g/h	230 W	59 g/h	64 g/h	10 g/h
120 W	9 g/h	46 g/h	6 g/h	240 W	72 g/h	62 g/h	11 g/h
130 W	11 g/h	49 g/h	6 g/h	250 W	88 g/h	59 g/h	11 g/h
140 W	13 g/h	52 g/h	7 g/h	260 W	110 g/h	54 g/h	12 g/h
150 W	15 g/h	54 g/h	7 g/h	270 W	140 g/h	45 g/h	12 g/h
160 W	18 g/h	56 g/h	7 g/h	280 W	181 g/h	32 g/h	13 g/h

Meine Trainingszonen

Nr	Trainingszonen	Leistung W	HF 1/min	KH's g/h	Fett g/h
1	RE Regeneration	155 - 180	99 - 106	17 - 25	55 - 60
2	BA GA1	180 - 205	106 - 112	25 - 38	60 - 64
3	FM FATmax	205 - 215	112 - 115	38 - 45	64 - 64
4	GA2 GA2	215 - 265	115 - 128	45 - 124	64 - 50
5	SS Sweet spot	265 - 270	128 - 130	124 - 140	50 - 45
6	ML Maximales Laktat	270 - 280	130 - 132	140 - 181	45 - 32
7	TP Schwelle	280 - 295	132 - 136	181 - 267	32 - 0
8	V90 VO2max@90%	300 - 315	138 - 142	272 - 284	0 - 0
9	V100 VO2max	325 - 355	144 - 152	292 - 317	0 - 0

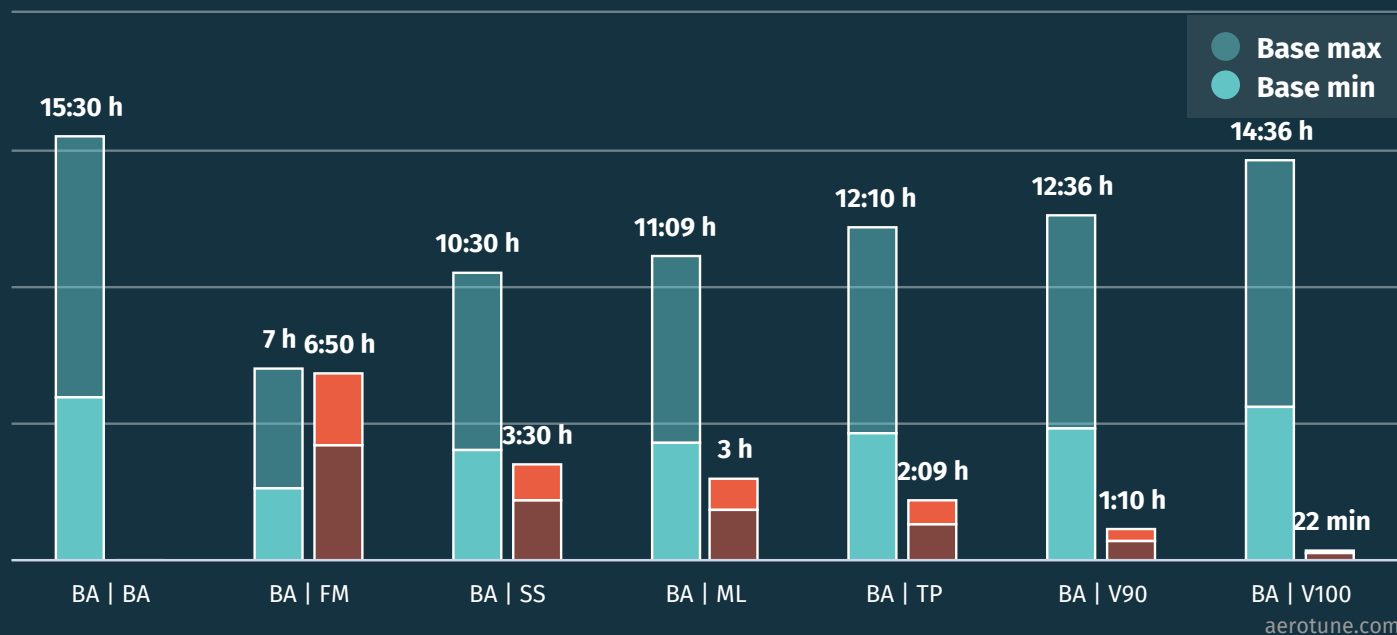
Meine Trainingszeiten pro Woche



Meine Trainingszonen

Nr	Trainingszonen	Leistung W	HF 1/min	KH's g/h	Fett g/h
1	RE Regeneration	155 - 180	99 - 106	17 - 25	55 - 60
2	BA GA1	180 - 205	106 - 112	25 - 38	60 - 64
3	FM FATmax	205 - 215	112 - 115	38 - 45	64 - 64
4	GA2 GA2	215 - 265	115 - 128	45 - 124	64 - 50
5	SS Sweet spot	265 - 270	128 - 130	124 - 140	50 - 45
6	ML Maximales Laktat	270 - 280	130 - 132	140 - 181	45 - 32
7	TP Schwelle	280 - 295	132 - 136	181 - 267	32 - 0
8	V90 VO2max@90%	300 - 315	138 - 142	272 - 284	0 - 0
9	V100 VO2max	325 - 355	144 - 152	292 - 317	0 - 0

Meine Trainingszeiten pro Woche



Meine Simulation

CdA	KH's	KH Entleerung	Simulationsstrecke
25.0 AP	80 g/h	50 %	

Empfehlungen

Meine Trainingszeit pro Woche inklusive der Schlüssel Einheiten

Die obige Tabelle zeigt die Minima und Maxima an Trainingsvolumen, die zu einer positiven Adaption der Fitness führen. Nicht berücksichtigt ist natürlich dein Stresslevel und deine Ernährung. Grundsätzlich: achte auf ausreichend Schlaf (mindestens 8 Stunden) und einer ausgeglichenen Kalorienaufnahme – achte besonders auf ausreichend Eiweiß und Kohlenhydrate (sehr wichtig in intensiven Trainingswochen). Die verschiedenen Trainingsvolumina eignen sich ideal um ein Blocktraining durchzuführen. Dabei sollte die Blöcke 2-6 Wochen andauern. Der Grundlagen Block sollte gern 6 Wochen lang sein. Die intensiveren Blöcke eher 2-3 Wochen. Achte darauf jede 3. bzw. 4. Woche als Ruhewoche einzuplanen und reduziere den Umfang um 40-60%.

Sweet spot (SS)

Länge der Intervalle zwischen 10-30 Min. In der Pause locker im Grundlagenbereich fahren und mit einer Länge des vorangegangenen Intervalls. Gesamtvolumen der SS-Intervalle maximal 100 Min pro Trainingseinheit. Wir empfehlen 3 Einheiten pro Woche.

Entwicklungsbereich (EB) / Maximal lactate steady state (MLSS)

Länge der Intervalle im EB zwischen 4-8 Min, im MLSS kannst du bis 15-20 Min lang fahren. Pause im Grundlagenbereich und beim 1-1,5 fachen der Intervalllänge. Gesamtvolumen der EB-Intervalle maximal 60-90 Min pro Trainingseinheit. Wir empfehlen 3 Einheiten pro Woche.

VO2max @ 90% (V90)

Länge der Intervalle zwischen 1,5-2 Min. Pause im Grundlagenbereich und beim 1-1,5 fachen der Intervalllänge. Interval Ideen: a) 2 Sets mit 20 Min Länge bei 90 sec (V90) und 120 sec (easy). b) 3 Sets mit 10 min Länge bei 120 sec (V90) und 120 sec (easy). Das Gesamtvolumen im VO2max 90% sollte bei 20-25 Min pro Tag liegen. Wir empfehlen 3 Einheiten pro Woche.

VO2max @ 100% (V100)

Länge der Intervalle zwischen 15-60 Sek. Pause im Grundlagenbereich und beim 1-2 fachen der Intervalllänge. Interval Ideen: a) 3 bis 4 Sets mit 6-10 Min Länge bei 15 Sek (VO2max) 15 Sek (locker). b) 3 bis 4 Sets mit 5-7 Min Länge bei 30 Sek (VO2max) 30 Sek (locker). c) 3 bis 4 Sets mit 4-6 Min Länge bei 40 Sek (VO2max) 20 Sek (locker). Das Gesamtvolumen im VO2max 90% sollte bei at 20-25 Min pro tag liegen. Wir empfehlen 3 Einheiten pro Woche.

Wie die VO2max verbessern

Um deine VO2max zu verbessern trainiere vorwiegend im Grundlagen/Fatmax-Bereich. Fahre mit einer Kadenz von 90-95. Mische alle 4-6 Wochen (je nach Länge des Grundlagenblocks) 1-2 Wochen mit Intervallen im V90-V100 Bereich hinein.

Wie die Vmax senken

Um deine Vmax zu senken trainiere vorwiegend im Grundlagen/Fatmax-Bereich und mische schnellere Passagen mit G2 ein. Fahre mit einer Kadenz von 90-95, in den G2-Phase gern nur 60. Mische alle 2-3 Wochen (je nach Länge des Grundlagenblocks) 1-2 Wochen mit Intervallen im SS-EB/MLSS Bereich hinein. Die Intervalle sollten mit niedrigeren Kadenzen gefahren werden und längeren Intervallzeiten.