



MARTIN CAESAR  
PERSONAL TRAINING

# PERSONAL TRAINING TRAININGSPLÄNE KRAFT & AUSDAUER



# AUSDAUER

**Anmerkung:** Meine Kunden und auch ich selbst trainieren unsere Ausdauer immer mit einer Pulsuhr, um nach Pulszonenbereichen zu trainieren. Zonenbereiche gibt es 5.

Wir nutzen die Uhren von Polar ([hier auf Amazon gucken](#)), da diese sehr genau sind und sehr langlebig im Gebrauch.

Falls du keine Pulsuhr mit Zonenbereichen hast, kannst du auch irgendeine Pulsuhr nehmen und deine Pulsbereiche siehe unten ausrechnen.

Ich empfehle allerdings wirklich nach Puls zu trainieren, weil du somit ein Maximum an Leistung rausholst.

Pulsberechnung, wenn Du **KEINE POLAR UHR** hast!

Zone 1 = 220 minus Dein Lebensalter davon 50-60%

Zone 2 = 220 minus Dein Lebensalter davon 60-70%

Zone 3 = 220 minus Dein Lebensalter davon 70-80%

Zone 4 = 220 minus Dein Lebensalter davon 80-90%

Zone 4 = 220 minus Dein Lebensalter davon 90-100%

## **Beispiel für eine 30-Jährige Person:**

Zone 1 = 220 minus 30 = 190 davon 50-60% = **95 bis 114 Puls**

Zone 2 = 220 minus 30 = 190 davon 60-70% = **114 bis 133 Puls**

Zone 3 = 220 minus 30 = 190 davon 70-80% = **133 bis 152 Puls**

Zone 4 = 220 minus 30 = 190 davon 80-90% = **152 bis 171 Puls**

Zone 5 = 220 minus 30 = 190 davon 90-100% = **171 bis 190 Puls**

**Und noch was:** Wie du siehst, steht auf deinem Trainingsplan keine Zone 1. Diese ist zu vernachlässigen. Leistungsverbesserung startet ab Zone 2.

Wenn du wirklich möchtest, kannst du als Fleißaufgabe 1x wöchentlich die Zone 1 für 30 Minuten machen, es ist aber nicht notwendig!

| <b>Woche 1</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | 45 Minuten    | -             | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | 30 Minuten    | -             | -             |
| Freitag        | 45 Minuten    | -             | -             | -             |

| <b>Woche 2</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | 45 Minuten    | -             | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | 45 Minuten    | -             | -             |
| Freitag        | 60 Minuten    | -             | -             | -             |

| <b>Woche 3</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | 60 Minuten    | -             | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | -             | 20 Minuten    | -             |
| Freitag        | -             | 45 Minuten    | -             | -             |

| <b>Woche 4</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | 60 Minuten    | -             | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | -             | 20 Minuten    | -             |
| Freitag        | 45 Minuten    | -             | -             | -             |

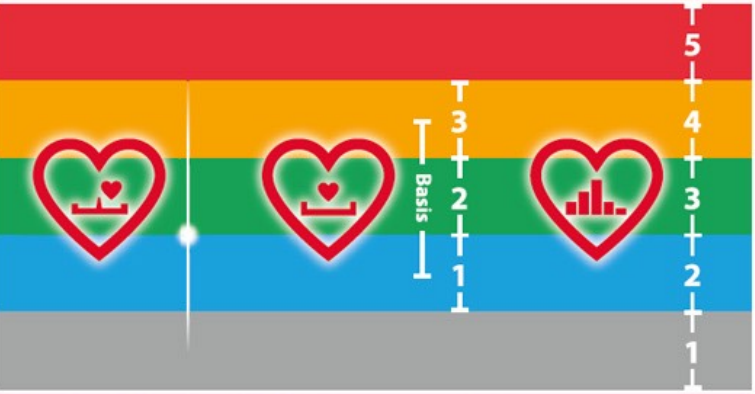
| <b>Woche 5</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | 60 Minuten    | -             | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | 60 Minuten    | -             | -             |
| Freitag        | -             | -             | -             | 4x1Minuten    |

| <b>Woche 6</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | -             | 60 Minuten    | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | -             | 20 Minuten    | -             |
| Freitag        | 45 Minuten    | -             | -             | -             |

| <b>Woche 7</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | 75 Minuten    | -             | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | 45 Minuten    | -             | -             |
| Freitag        | -             | -             | -             | 5x 1 Minuten  |

| <b>Woche 8</b> | <b>Zone 2</b> | <b>Zone 3</b> | <b>Zone 4</b> | <b>Zone 5</b> |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Montag         | 75 Minuten    | -             | -             | -             |
| Mittwoch       | -             | -             | 30 Minuten    | -             |
| Freitag        | -             | -             | -             | 6x 1 Minuten  |

# ÜBERSICHT POLAR PULSZONEN & EFFEKTE

| INTENSITÄT/DAUER                                                                                                       | EFFEKT                                                | POLAR SMART COACHING                                                                                  |         |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|
|                                                                                                                        |                                                       | EnergyPointer                                                                                         | OwnZone | ZoneOptimizer |
| MAXIMAL/Sehr kurz<br>90 - 100 %       | AUSBAU MAXIMALLEISTUNG<br>UND -GESCHWINDIGKEIT        |                    |         |               |
| INTENSIV/Kurz<br>80 - 90 %            | ERHÖHUNG AEROBE KAPAZITÄT<br>UND LAKTATTOLERANZ       |                                                                                                       |         |               |
| MODERAT/Mittel<br>70 - 80 %          | VERBESSERUNG HERZ-KREIS-<br>LAUF-SYSTEM/FITNESS       |                                                                                                       |         |               |
| LEICHT/Lang<br>60 - 70 %            | VERBESSERUNG GRUNDLAGEN-<br>AUSDAUER/FETTSTOFFWECHSEL |                                                                                                       |         |               |
| SEHR LEICHT/Sehr lang<br>50 - 60 %  | FÖRDERUNG GESUNDHEIT<br>UND ERHOLUNG                  |                                                                                                       |         |               |
| Pauschale Zonenbestimmung auf Basis der maximalen Herzfrequenz                                                         |                                                       | Tagesformabhängige, individuelle, sportartspezifische Messung auf Basis der Herzfrequenz-Variabilität |         |               |