

DOMINIK MACHNER

Gesundheitspraxis Dominik Machner
 Dominik Machner
 dominik-machner@web.de

Straße Podbielskistraße 325
 Ort 30659 Hannover
 Telefon 0151 21 22 07 80

Mein Trainingsplan

Person

Name: XXXXXXXXXX
 Alter: 66
 Größe: 169 cm
 Gewicht: 70 kg
 BMI: 24,5 kg/m²
 Geschlecht: männlich

Training

Trainingszeitraum: 08.09.2021 - 07.12.2021
 Trainingsziel: Compete
 nächster aeroscan: 07.12.2021

Trainingsbereiche

Radfahren

TB1

Grundlagentraining
 Leistung: <135 Watt
 Herzfrequenz: <100
 Energieumsatz: ca. 634 kcal/h

TB2

Aufbau
 Leistung: 135-225 Watt
 Herzfrequenz: 100-151
 Energieumsatz: ca. 795 kcal/h

TB3

Wettkampf- u. Spitzenbereich
 Leistung: >225 Watt
 Herzfrequenz: >151
 Energieumsatz: ca. 955 kcal/h

Wochentrainingsplan (08.09.2021 - 07.12.2021)

KW 36 Trainingszeit total:00:00 h		Energieumsatz: ca.0 kcal	Trainingseinheiten:0
Mo	06.09.2021		
Di	07.09.2021		
Mi	08.09.2021		
Do	09.09.2021		
Fr	10.09.2021		
Sa	11.09.2021		
So	12.09.2021		

KW 37 Trainingszeit total:5:15 h		Energieumsatz: ca.3093 kcal	Trainingseinheiten:6
Mo	13.09.2021 1:15 h		<input type="checkbox"/>
		Radfahren TB1 Programm für Innen:	
		Aufwärmen - 9 Minuten bei 135W	
		Erholung - 30 Sekunden bei 45W	
		Anstrengung - 30 Sekunden bei 180W	
		Erholung - 30 Sekunden bei 45W	
		Anstrengung - 30 Sekunden bei 180W	
		Erholung - 3 Minuten bei 45W	
		Anstrengung 5 Minuten bei 128W	
		Erholung - 5 Minuten bei 45W	
		Anstrengung - 5 Minuten bei 150W	
		Erholung - 5 Minuten bei 45W	
		Anstrengung - 5 Minuten bei 155W	
		Erholung - 5 Minuten bei 45W	
		Anstrengung - 5 Minuten bei 128W	
		Erholung - 5 Minuten bei 45W	
		Anstrengung - 5 Minuten bei 150W	
		Erholung - 5 Minuten bei 45W	
		Anstrengung - 5 Minuten bei 155W	
		Cool Down - 5 Minuten bei 45W	
		Programm für Außen	
		75 Minuten bei 135W	
		Kalorienverbrauch von Garmin bei SenPro eintragen.	
Di	14.09.2021 1:00 h		<input type="checkbox"/>
		Krafttraining Krafttraining nach zugeschicktem Trainingsplan. Ca. 500 Kcal bei SenPro eintragen.	

Mi 15.09.2021 0:15 h



Radfahren TB3
Nur für Innen geeignet



Aufwärmen: 1 Minute bei 120W

Anstrengung - 1 Minute bei 195W, 1 Minute bei 190W, 1 Minute bei 180W

Erholung - 1 Minute bei 75W

Anstrengung - 1 Minute bei 195W, 1 Minute bei 190W, 1 Minute bei 180W

Erholung - 1 Minute bei 75W

Anstrengung - 1 Minute bei 195W, 1 Minute bei 190W, 1 Minute bei 180W

Cool-Down: 3 Minuten bei 75W

Kalorien von Garmin bei SenPro eintragen

Do 16.09.2021 1:15 h



Radfahren TB1
Programm für Innen:



Aufwärmen - 9 Minuten bei 135W

Erholung - 30 Sekunden bei 45W

Anstrengung - 30 Sekunden bei 180W

Erholung - 30 Sekunden bei 45W

Anstrengung - 30 Sekunden bei 180W

Erholung - 3 Minuten bei 45W

Anstrengung 5 Minuten bei 128W

Erholung - 5 Minuten bei 45W

Anstrengung - 5 Minuten bei 150W

Erholung - 5 Minuten bei 45W

Anstrengung - 5 Minuten bei 155W

Erholung - 5 Minuten bei 45W

Anstrengung - 5 Minuten bei 128W

Erholung - 5 Minuten bei 45W

Anstrengung - 5 Minuten bei 150W

Erholung - 5 Minuten bei 45W

Anstrengung - 5 Minuten bei 155W

Cool Down - 5 Minuten bei 45W

Programm für Außen

75 Minuten bei 135W

Kalorienverbrauch von Garmin bei SenPro eintragen.

Fr	17.09.2021 1:00 h		<div style="background-color: #f9c74d; padding: 5px;"> <p>Radfahren TB2 Programm für Innen:</p> <p>Aufwärmen - 9 Minuten bei 135W</p> <p>Erholung - 30 Sekunden bei 45W</p> <p>Anstrengung - 30 Sekunden bei 180W</p> <p>Erholung - 30 Sekunden bei 45W</p> <p>Anstrengung - 30 Sekunden bei 180W</p> <p>Erholung - 30 Sekunden bei 45W</p> <p>Intervall: 20 Sekunden bei 165W, dann 40 Sekunden bei 120W - 10x Wiederholen</p> <p>Erholung - 5 Minuten bei 45W</p> <p>Intervall: 20 Sekunden bei 165W, dann 40 Sekunden bei 120W - 10x Wiederholen</p> <p>Erholung - 5 Minuten bei 45W</p> <p>Intervall: 20 Sekunden bei 165W, dann 40 Sekunden bei 120W - 10x Wiederholen</p> <p>Cool-Down - 6 Minuten 45W</p> <p>Programm für Außen: Anstrengung - 5 Minuten bei 175W</p> <p>Erholung - 5 Minuten bei 100W</p> <p>Kalorienverbrauch von Garmin bei SenPro eintragen.</p> </div>
Sa	18.09.2021 0:30 h		<div style="background-color: #e91e63; padding: 5px;"> <p>Radfahren TB3 Programm für Innen:</p> <p>Aufwärmen - 4 Minuten bei 120W</p> <p>Intervall - 10 Sekunden bei 200W, danach 50 Sekunden bei 75W - 8x wiederholen</p> <p>Erholung - 3 Minuten bei 80W</p> <p>Intervall - 10 Sekunden bei 200W, danach 50 Sekunden bei 75W - 8x wiederholen</p> <p>Cool-Down - 5 Minuten bei 80W</p> <p>Programm für Außen: Anstrengung - : 5 Minuten bei 225W</p> <p>Erholung - 5 Minuten bei 100W</p> <p>Kalorien von Garmin bei SenPro eintragen</p> </div>
So	19.09.2021		