



Trainingstagebuch

User Manual



Conception / réalisation

Louis Heyer

louis.heyer@baspo.admin.ch

032 327 64 99 / 079 507 58 25

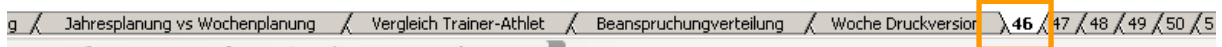
Bemerkungen	Load/Tag	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration
	630	4				
vraiment tranquille	360		85			Massage
	690			6		
	540	3				
	800		30	10	autogenes Training	Massage
	0					
peut aussi être avec un peu de dénivelé	1080		120			

In diesen 3 Spalten werden die geplanten km aufgeführt.

Hier werden die Regenerationssphasen und die Mentaltrainings eingetragen.

Wichtige Anmerkungen:

Die Kategorien (z.B. Laufen, Rad, Kraft, Schwimmen, etc.) müssen bereits in der Woche 1 festgelegt werden.



ing	Schwimmen			Rad			Laufen			Koppeltraining			Kraft			Divers		
	Dauer	HPE	Load	Dauer	HPE	Load	Dauer	HPE	Load	Dauer	HPE	Load	Dauer	HPE	Load	Dauer	HPE	Load

Die Kategorien werden automatisch für die restlichen 51 Wochen übernommen.

Dasselbe gilt auch für die Kategorien rechts aussen auf jedem Wochenblatt. Bei den ersten drei Kategorien (hier Swim, Bike und Lauf) wird das Total berechnet (Km, Anzahl der Wiederholungen, Tonnen, etc.) und in der Spalte „Mentaltraining“ und „Regeneration“ werden die Anzahl der geplanten Einheiten aufgelistet.

Swim km	Bike km	Lauf km	Mental Training	Regeneration
---------	---------	---------	-----------------	--------------

Es reicht, sie in der Woche 1 einzutragen.

Wochenzusammenfassung

Die wichtigsten Daten jeder Woche werden in der Tabelle rechts zusammengefasst.

Trainingstage	6
Trainingseinheiten	9
Trainingsstunden	16.4
Training Load	4100
Monotonie	1.85
Trainingsanstrengung	7598
Swim Km	7.0
Rad Km	235
Lauf Km	16.0
Mental Training	1
Regeneration	2

Trainingstage:	Anzahl Trainingstage pro Woche
Trainingseinheiten:	Anzahl Trainingseinheiten pro Woche
Trainingsstunden:	Anzahl Trainingsstunden pro Woche
Training Load:	Trainingsbelastung. Summe aller Belastungen einer Woche (Dauer x RPE)
Monotonie:	Tägliche Durchschnittsbelastung / Abweichung von der täglichen Durchschnittsbelastung
Trainingsanstrengung:	Gewichtete Trainingsbelastung = Trainingsbelastung x Monotonie
Swim Km:	geschwommene Kilometer
Bike Km:	gefahrenen Kilometer
Lauf Km:	gelaufene Kilometer
Mental Training:	Anzahl mentaler Trainings pro Woche
Regeneration:	Anzahl Einheiten Regeneration pro Woche

Diese Daten werden in die Lasche „Vergleich Trainer-Athlet“ übertragen (siehe [Seite 9](#))

Trainingsplan versenden

Um einen Wochentrainingsplan an einen Athleten zu senden, muss nur der Button „pdf“ gedrückt werden. Dieser Button existiert auf allen Wochenplänen.

Woche 45 03.11.08 - 09.11.08

-> pdf

Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Trainingsbeschreibung	Schwimmen		
	kg	[-2...+2]	1-6	Std		Dauer	RPE	Load
Mo					Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2'; retour au calme	90	7	630
								0
Di					route: 3h endurance de base			0
								0

Die Daten werden automatisch in das Dokument „Woche Druckversion“ übertragen. Die Druckversion muss danach in eine PDF-Datei konvertiert werden (im Makro nicht enthalten) und per Mail an den Athleten geschickt werden. Somit hat der Athlet den Trainingsplan in Papierform bei sich und kann den RPE 15 bis 30 Minuten nach dem Training eintragen und muss nicht warten, bis er vor seinem Laptop ist.

Trainingsplan : *Jean Exemple* Datum : 03.11.08 - 09.11.08

Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Verletzung/ Erkrankung	Trainingsbeschreibung	Dauer	RPE	Bemerkung	Km	Divers																						
	kg	[-2 + 2]	1-6	Std	* wenn ja																												
MO						Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2'; retour au calme					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Foster's Skala RPE </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Wie in Ruhe</td><td style="text-align: right;">0</td></tr> <tr><td>Sehr locker</td><td style="text-align: right;">1</td></tr> <tr><td>Locker</td><td style="text-align: right;">2</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: right;">3</td></tr> <tr><td>Etwas hart</td><td style="text-align: right;">4</td></tr> <tr><td>Hart</td><td style="text-align: right;">5</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: right;">6</td></tr> <tr><td>Sehr hart</td><td style="text-align: right;">7</td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: right;">8</td></tr> <tr><td>Extrem hart</td><td style="text-align: right;">9</td></tr> <tr><td>Wie mein härtestes Training</td><td style="text-align: right;">10</td></tr> </table>	Wie in Ruhe	0	Sehr locker	1	Locker	2		3	Etwas hart	4	Hart	5		6	Sehr hart	7		8	Extrem hart	9	Wie mein härtestes Training	10
Wie in Ruhe	0																																
Sehr locker	1																																
Locker	2																																
	3																																
Etwas hart	4																																
Hart	5																																
	6																																
Sehr hart	7																																
	8																																
Extrem hart	9																																
Wie mein härtestes Training	10																																
DI						route: 3h endurance de base																											
MI						Musculation : programme 3 footing 30' + assouplissement																											
DO						natation: entraînement avec le club velo 2h																											
FR						Course à pied: echauffement 20' + 10x400m en 68" pause 1' + 15' cool down																											
SA						Ruhe tag																											
SO						Rumpf Velo 4h																											

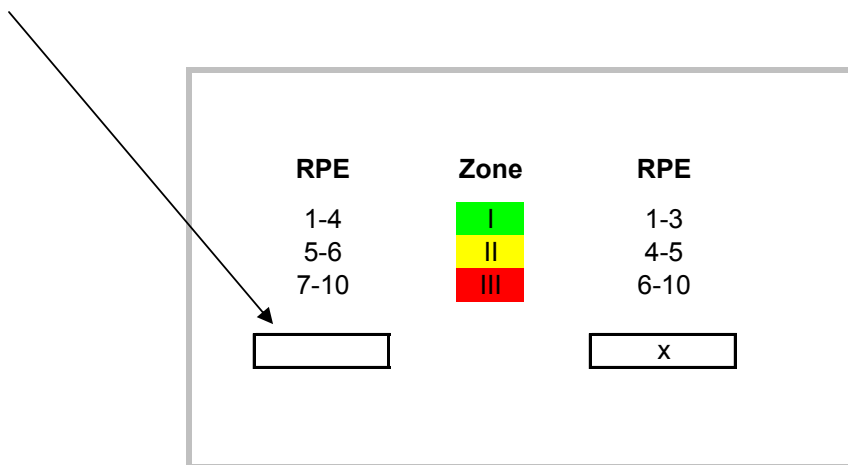
Beanspruchungsverteilung

In der Lasche "Beanspruchungsverteilung", wird die Beanspruchungsverteilung graphisch dargestellt. Die Verteilung wird folgendermassen berechnet:

RPE	Zone
1-4	I
5-6	II
7-10	III

Die Zone I entspricht einer lockeren bis einer etwas harten Belastung, Zone II einer harten aber erträglichen Belastung und Zone III einer sehr harten bis einer extremen Belastung. Das ist die Verteilung aus wissenschaftlicher Sicht.

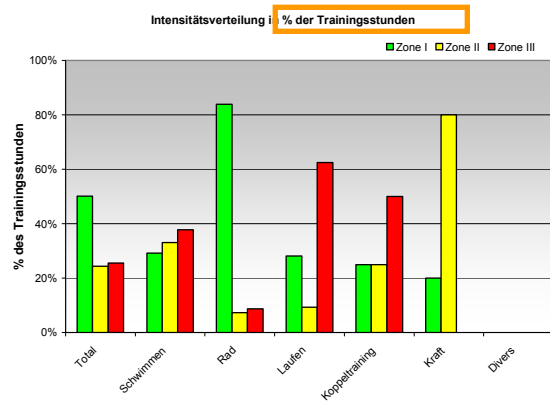
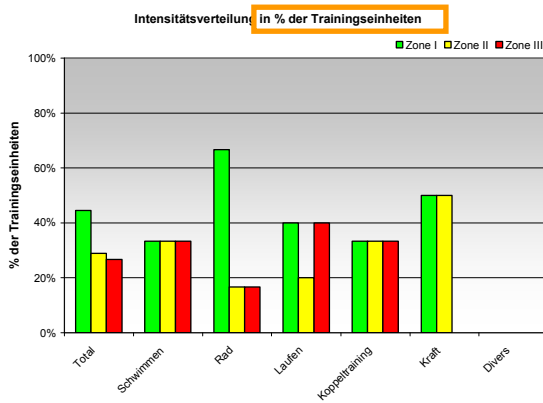
Es ist jedoch möglich, dass ein Athlet eine tiefere Toleranzgrenze und somit einen permanent tieferen RPE hat. Es ist dadurch möglich, die Zonen in Verbindung mit dem RPE anders einzuteilen. Dafür kann in der Lasche „Beanspruchungsverteilung“ im entsprechenden Feld ein x gesetzt werden.



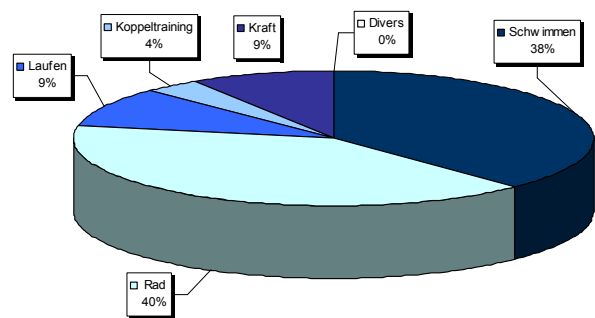
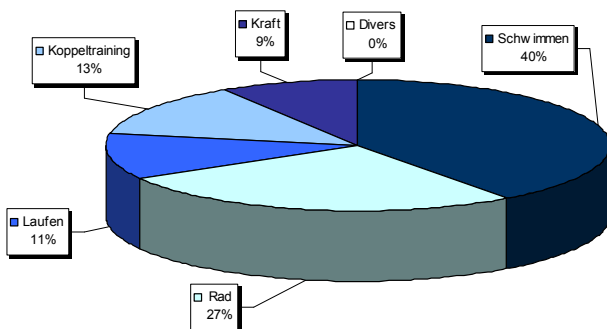
Die folgende Tabelle fasst die Anzahl Trainingseinheiten und die Anzahl Stunden gemäss der ausgewählten Limiten zusammen.

	Schwimmen				Rad				Laufen				Koppeltraining				Kraft				Divers			
	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total				
	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3					
Trainingseinheiten	6	6	6	18	8	2	2	12	2	1	2	5	2	2	2	6	2	2	0	4	0	0	0	0
Trainingsstunden	6.2	7	8	21	19	1.7	2	23	1.5	0.5	3.3	5.3	0.5	0.5	1	2	1	4	0	5	0	0	0	0

Hier nun eine grafische Darstellung. Die linke Grafik zeigt die Verteilung der Trainingseinheiten auf und die rechte zeigt die Verteilung der Trainingsstunden.



Die folgende grafische Darstellung zeigt die Verteilung auf die verschiedenen Disziplinen in % an. Sie werden entweder in % der Anzahl Trainingseinheiten (links) oder in % der Trainingsstunden (rechts) angezeigt.



II. Version für den Athleten

→ Identisch mit der Version des Trainers

Ausser...

- Das Anfangsdatum des Trainingstagebuchs muss in der Lasche „Overview“, in dem dafür vorgesehen Feld geändert werden.

Beginn Trainingsjahr : 20.09.10 **Kalenderwoche anpassen**

Gewünschte Analyse : Von Trainingswoche : 1 bis Trainingswoche : 8

Athlet

	Total	MW/Woche
Trainingstagen	0	#DIV/0!
Trainingseinheiten	0	#DIV/0!
Trainingsstunden	0.0	#DIV/0!
Training Load	0	#DIV/0!
Monotonie	0.00	#DIV/0!
Trainingsanstrengung	0	#DIV/0!
Lauf Km	0	#DIV/0!

- Wenn der Trainer nicht jedes Mal ein Dokument per Mail (3Mb) erhalten möchte (vor allem, wenn er mehrere Athleten betreut), können die Wochen einzeln exportiert werden.

Woche exportieren

Trainingsbeschreibung	Laufen			
	Dauer	RPE	Load	Dauer
			0	
			0	
			0	
			0	

Durch klicken des Buttons « Woche exportieren », wird die gewünschte Woche in einer neuen Excel-Tabelle geöffnet. Diese muss dann nur noch dem Trainer gesendet werden.