



# SPORT

*aktiv*

## TRAININGS- TAGEBUCH 2018

# DEIN WEG ZUM ZIEL

## ERSTER SCHRITT: DEFINIERE DEINE ZIELE!

Der erste wichtige Schritt in dein neues Sportjahr 2018: Bestimme zuerst ganz klar deine Ziele, die du im neuen Jahr im oder durch den Sport erreichen willst. Aber achte dabei auf folgende Punkte:

### 1. BLEIB REALISTISCH

Was nützt es, wenn du dir vornimmst, im neuen Jahr jede Woche drei Trainingseinheiten zu absolvieren, wenn du jetzt schon weißt, dass Job und Familie diese Terminplanung kaum zulassen? Oder was bringt es, wenn du den Start bei einem Marathon fix einplanst, aber als Laufneuling noch gar nicht weißt, ob dir das Joggen überhaupt Spaß macht? Und schließlich ist es genauso unrealistisch, wenn du fest davon überzeugt bist, in den nächsten zwei Monaten zehn Kilo abzuspecken – es wird nicht funktionieren. Und das Scheitern ist vorprogrammiert.

**Daher:** Plane in kleinen, machbaren Schritten – und jeder erfolgreiche Schritt macht dich stärker und motiviert dich, den nächsten Schritt zu tun.

### 2. GIB'S DIR SCHRIFTLICH

Wenn du weißt, was du willst, so schreib dieses Ziel auf einen Zettel und häng ihn an deine Pinwand. Wichtig ist, dass du dir einen konkreten Termin vornimmst, zum Beispiel: „An meinem Geburtstag will ich vier Kilo weniger haben.“ Oder: „Am 10. Mai will ich zehn Kilometer durchlaufen können.“

### 3. VERLIERE NICHT DEN MUT

Rückschläge gehören genauso zum Sport wie der Erfolg. Wenn du also einmal ein Ziel nicht erreichst, dann gib nicht gleich auf, sondern erforsche die Ursachen. Vielleicht hat dich eine Krankheit gestoppt oder das Ziel war doch zu hoch gesteckt – alles Ursachen, die sich korrigieren lassen.

## ZWEITER SCHRITT: DIE VORSÄTZE UMSETZEN!

Einen Vorsatz zu haben, ist eine Sache. Aber diesen Vorsatz auch in die Tat umzusetzen, eine ganz andere. Mit unserer Hilfe kann es funktionieren:

Wir zeigen dir, wie du den SPORTaktiv-Trainingsplaner benützt, um deine sportlichen Ziele 2018 zu erreichen.

Gute Vorsätze gehören zum Jahreswechsel wie Glücksschwein und Neujahrswalzer. Die viel schwierigere Aufgabe aber ist die Umsetzung dieser Wünsche und Ziele. Und das beginnt meist schon mit der falschen oder besser gesagt fehlenden Planung.

Um es wieder einmal in aller Deutlichkeit zu sagen: Trainingsplanung und Trainingskontrolle haben überhaupt nichts damit zu tun, ob man ein ehrgeiziger, ambitionierter Hobbysportler mit ausgeprägtem Siegeswillen ist oder ein reiner Fitnesssportler nach dem Motto „Gesunder Geist im gesunden Körper“. In beiden Fällen wird die „Einfach-drauf-los“-Methode nur mit viel Glück zum erhofften Ziel führen. Weil unser Körper doch eine recht komplizierte Maschine ist, die ihre Leistungsfähigkeit eben nur dann richtig ausspielt, wenn sie immer richtig betrieben und auch regelmäßig gewartet wird.

Übersetzt in die Trainingssprache heißt das: Immer nur Vollgas ist für deine „Maschine“ genauso falsch wie ständiges „untertouriges“ Dahinrödeln.

Damit sind wir endgültig beim Trainingsplaner angekommen: Damit wird es für dich ganz einfach, eine Trainingsplanung durchzuführen und konsequent umzusetzen.

### DENN MIT DEM TRAININGSTAGEBUCH ÜBERPRÜFST DU ...

- die Regelmäßigkeit deiner Trainingseinheiten
- den Umfang deines Trainings mit Zeiten und Distanzen
- die abwechslungsreiche Gestaltung deines Trainings
- deine Fortschritte

**Und noch etwas:** Dein Trainingstagebuch ist auch ein wirkungsvoller Motivator. Wenn du auf einen Blick siehst, was du in einem Monat bereits geleistet hast, so wird dich das stolz machen – und weiter anspornen. Und im Gegenzug wird dich, wenn sich einmal die leeren Zeilen häufen, dein schlechtes Gewissen vielleicht wieder zu etwas mehr Bewegung animieren ...

## DRITTER SCHRITT: SO WIRD PROTOKOLLIERT

Das tägliche Eintragen ins Trainingstagebuch ist keine Hexerei.

**DATUM.** Nimm dir eisern jeden Tag die paar Minuten Zeit fürs Eintragen. Und wenn du an einem Tag keinen Sport betrieben hast: Notiere andere Aktivitäten oder warum keine Zeit für Sport war.

**SPORTART.** Ist ja toll, wenn du gern läufst oder, wann immer es geht, mit Begeisterung in die Pedale trittst. Aber auch als Ausdauersportler/-in brauchst du Abwechslung – nicht nur bei der Trainingsintensität (siehe Rubrik PULS), sondern auch bei der Sportart an sich.

**TRAININGSART.** Wer sinnvoll trainieren will, muss das Training unterschiedlich gestalten. Ständiger Trott setzt keine Reize mehr, Abwechslung zählt. Im Punkt 4 siehst du genau, welche unterschiedlichen Trainingsintensitäten du einsetzen sollst – und wie oft in einer Woche.

**ZEIT.** Entweder trägst du in diese Spalte die Nettozeit ein, die du tatsächlich für deine Sporteinheit gebraucht hast, oder du nimmst deine Trainingsbruttozeit, also inklusive Auf- und Abwärmen, An- und Heimfahrt etc. So erkennst du deinen wahren Aufwand.

**DISTANZ.** Hier einfach die Kilometerzahl eintragen, die du beim Training oder in einem Bewerb zurück-

gelegt hast. Zu diesem Zweck solltest du deine üblichen Trainingsstrecken einmal mit dem Rad- oder dem Autotachometer nachmessen.

**MAX. PULS.** Deine Pulsuhr (und die solltest du doch tragen weil damit die Kontrolle viel leichter wird) zeigt dir genau an, welchen Höchstpuls du auf der Runde hattest.

**DURCHSCHNITTPULS.** Hier trägst du deinen durchschnittlichen Pulswert ein, mit dem du das jeweilige Training absolviert hast. Der Puls ist für dich ein ganz entscheidendes und verlässliches Kontrollorgan, wie wirkungsvoll ein Training ist (siehe Punkt 4).

**KALORIENVERBRAUCH.** Auch das können moderne Pulsuhren: Sie werfen dir am Ende einer Sporteinheit sofort aus, wie viele Kalorien du verbraucht hast. Und das will man als Fitnesssportler/-in ja auch wissen.

**STIMMUNGSLAGE.** Mach einfach ein Kreuzerl in der Spalte, wo der Smiley deinem Gemütszustand entspricht.

# 3

# 4

## VIERTER SCHRITT: SO STEUERST DU DEIN TRAINING

Dein Puls zeigt dir an, wie stark dein Körper gerade belastet wird. Je höher der Puls, umso höher die Belastung. Und je intensiver die Belastung ist, umso unterschiedlicher sind die Auswirkungen auf den Körper und auf den Trainingseffekt. Weißt du also über die Auswirkungen der verschiedenen Belastungsintensitäten Bescheid, so kannst du die verschiedenen Trainingsbereiche ganz gezielt einsetzen. Die Angaben hier sind aber reine Richtwerte! Wie du deine persönlichen Pulsfrequenzen berechnest, erfährst du in Punkt 5.

### DIETRAININGSBEREICHE

#### Grundlagen-Ausdauer 1 (GA1)

**Pulsfrequenz:** 60 bis 75 % der maximalen Herzfrequenz (HF max.).

**Trainingsdauer:** 40 Minuten bis drei Stunden. Ist das Basistrai-

ning für alle Sportarten und der Mindestpulsbereich zur Leistungssteigerung. Ideal für Gesundheitssportler und Fettstoffwechseltraining.

Marathonläufer nutzen diesen Bereich für den „Long Jog“.

**Wochenumfang:** 1- bis 4-mal, je nach Trainingsaufwand und -ziel.

**Regeneration:** bis zu 1 Tag.

#### Grundlagen-Ausdauer 2 (GA2)

**Pulsfrequenz:** 75 bis 85 % HF max.

**Trainingsdauer:** 20–60 Minuten. Dieser Bereich bringt rasche Leistungssteigerung, Verbesserung der Herzleistung.

**Wochenumfang:** 1- bis 4-mal.

**Regeneration:** 1 bis 2 Tage.

#### Entwicklungsbereich (E)

**Pulsfrequenz:** 85 bis 95 % HF max.

**Dauer:** ziemlich kurz, aber inten-

siv in Form von Intervalltraining.

**Wochenumfang:** max. 1-mal, je nach Trainingsumfang und -ziel.

**Regeneration:** 3 bis 4 Tage.

**TIPP:** Sparteinsteiger nutzen diesen Bereich zur Run-and-go-Methode (= kurze intensive Belastung, dann wieder ausgehen/traben, in ständiger Wiederholung).

#### Regenerationstraining (R)

##### Pulsfrequenz:

bis 60 % der HF max.

**Dauer:** 40 Minuten bis 180 Minuten. Hoher Erholungswert.

Regenerationstraining ist ganz entscheidend, um leistungsmäßig Fortschritte zu machen.

**Wochenumfang:** 1- bis 2-mal.

##### ▪ Spitzenbereich (S)

**Pulsfrequenz:** über 85 % HF max.

Gilt nur für Leistungssportler, um den Körper an das Wettkampftempo zu gewöhnen.

## FÜNFTER SCHRITT: SO BERECHNEST DU DEINE PULSWERTE

Wie jeder fitnessbewusste Mensch solltest du die Werte deines Ruhepulses und deines Maximalpulses wissen:

**1. SO BESTIMMST DU DEINEN RUHEPULS:** Der Ruhepuls ist die Anzahl der Herzschläge (pro Minute), die du in der Früh im Bett misst, noch vor dem Aufstehen. Zur Sicherheit misst du an drei Tagen hintereinander.

**Zum Eintragen:**      Datum/Puls      Datum/Puls      Datum/Puls  
Mein Ruhepuls:

**2. SO BESTIMMST DU DEINEN MAXIMALPULS:** Die grobe „220 minus Lebensalter“-Standardformel trifft nur bei der Hälfte aller Sportler einigermaßen zu. Um deine individuelle maximale Herzfrequenz (HF max.) genauer bestimmen zu können, musst du entweder beim Sportmediziner einen Leistungstest machen – oder du absolvierst selbst einen Belastungstest. Voraussetzung: Du musst fit sein, hast einen Pulsmesser und bist ausgeruht.

**So funktioniert dieser Lauftest:** 15 min. aufwärmen, dann das Tempo fünf Minuten stark steigern, bis du ins Schnaufen kommst. Jetzt spurtest du eine Minute, bis du nicht mehr kannst. Nach ein paar Sekunden misst du deinen Puls – der liegt dann ziemlich knapp an deinem Maximalpuls (HF max.).

**Zum Eintragen:**      Datum/Puls      Datum/Puls      Datum/Puls  
Mein Maximalpuls:

**3. SO BESTIMMST DU DEN PULS FÜR EINZELNE TRAININGSBEREICHE:** Nochmals: Die hier angeführten Werte und Bereiche sind natürlich nur grobe Richtlinien und Anhaltspunkte aus der Trainingslehre. Da jeder Körper einen individuellen Leistungszustand hat, können exakte Werte nur mit wissenschaftlich-medizinischen Methoden ermittelt werden.

**1. Schritt:** Zuerst legst du den oberen Pulswert deiner gewünschten Trainingsintensität (TI) fest:

<b>FÜR Regeneration =</b>	60 % HF max. =	TI 0,60
<b>FÜR Grundlagen-Ausdauer, GA 1 =</b>	75 % HF max. =	TI 0,75
<b>FÜR Grundlagen-Ausdauer, GA 2 =</b>	85 % HF max. =	TI 0,85
<b>FÜR Entwicklungsbereich =</b>	95 % HF max. =	TI 0,95

**2. Schritt:** Berechne nun deine einzelnen Trainingsherzfrequenzen mit folgender Formel:

Ruhepuls + [(Maximalpuls – Ruhepuls) x Trainingsintensität]  
= Trainingspuls

**EIN RECHENBEISPIEL:** Dein Ruhepuls beträgt 60 Herzschläge pro Minute, dein Maximalpuls 180 Herzschläge. Du willst nun deinen ganz persönlichen Trainingspuls für den Grundlagen-Ausdauer-Bereich GA 1 wissen.

Du rechnest (Klammerrechnung geht vor):

$$60 + [(180 - 60) \times 0,75] = 150$$

**Ergebnis:** Dein Trainingspuls für GA 1 liegt also in etwa bei 150.

**DEINE PULSWERTE:** Damit du vor jedem Training deine Pulsuhr auf den jeweiligen Grenzwert des gewünschten Trainingsbereiches einstellen kannst, berechnest du hier in der untenstehenden Tabelle am besten gleich alle deine persönlichen Trainingspulswerte:

	Ruhepuls	Max. Puls	Ruhepuls	TI	Trainingspuls
Reg.:	.....	+	[( ..... - ..... )	x 0,60 ]	= .....
GA I:	.....	+	[( ..... - ..... )	x 0,75 ]	= .....
GA II:	.....	+	[( ..... - ..... )	x 0,85 ]	= .....
Entw.:	.....	+	[( ..... - ..... )	x 0,95 ]	= .....



### DIE MONATSBILANZ

Zum Schluss kehren wir nochmals zurück zum Trainingstagebuch: Auf jeder der zwölf Kalenderseiten findest du ein Kästchen, in dem du deine jeweilige Monatsbilanz eintragen kannst. Wie viele Einheiten du absolviert hast, wie viele Stunden und Kilometer du unterwegs warst und wie viele Kilokalorien du in Summe verbrannt hast. Diese Bilanzen ermöglichen dir nicht nur einen rein zahlenmäßigen Vergleich: Wenn du diese Summen in Verbindung mit etwaigen Leistungsverbesserungen oder auch Verschlechterungen bringst, so kannst du daraus vielleicht selbst ableiten, ob diese Veränderung mit zu viel oder zu wenig Training zusammenhängen könnte. Du siehst also: Ein Trainingstagebuch zu führen, ist eine nützliche und auch interessante Tätigkeit, die dir viel Aufschluss über den Nutzen deines sportlichen Einsatzes gibt.

**Viel Spaß damit – und vor allem: viel Erfolg in deinem neuen Sportjahr 2018!**

# JÄNNER 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	☹️	🌀
01	Mo										
02	Di										
03	Mi										
04	Do										
05	Fr										
06	Sa										
07	So										
08	Mo										
09	Di										
10	Mi										
11	Do										
12	Fr										
13	Sa										
14	So										
15	Mo										
16	Di										
17	Mi										
18	Do										
19	Fr										
20	Sa										
21	So										
22	Mo										
23	Di										
24	Mi										
25	Do										
26	Fr										
27	Sa										
28	So										
29	Mo										
30	Di										
31	Mi										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# FEBRUAR 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	☺	☹	⊖
1	Do										
2	Fr										
3	Sa										
4	So										
5	Mo										
6	Di										
7	Mi										
8	Do										
9	Fr										
10	Sa										
11	So										
12	Mo										
13	Di										
14	Mi										
15	Do										
16	Fr										
17	Sa										
18	So										
19	Mo										
20	Di										
21	Mi										
22	Do										
23	Fr										
24	Sa										
25	So										
26	Mo										
27	Di										
28	Mi										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# MÄRZ 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	😐	😞
01	Do										
02	Fr										
03	Sa										
04	So										
05	Mo										
06	Di										
07	Mi										
08	Do										
09	Fr										
10	Sa										
11	So										
12	Mo										
13	Di										
14	Mi										
15	Do										
16	Fr										
17	Sa										
18	So										
19	Mo										
20	Di										
21	Mi										
22	Do										
23	Fr										
24	Sa										
25	So										
26	Mo										
27	Di										
28	Mi										
29	Do										
30	Fr										
31	Sa										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# APRIL 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	😐	😞
01	So										
02	Mo										
03	Di										
04	Mi										
05	Do										
06	Fr										
07	Sa										
08	So										
09	Mo										
10	Di										
11	Mi										
12	Do										
13	Fr										
14	Sa										
15	So										
16	Mo										
17	Di										
18	Mi										
19	Do										
20	Fr										
21	Sa										
22	So										
23	Mo										
24	Di										
25	Mi										
26	Do										
27	Fr										
28	Sa										
29	So										
30	Mo										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal



# MAI 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	😐	😞
01	Di										
02	Mi										
03	Do										
04	Fr										
05	Sa										
06	So										
07	Mo										
08	Di										
09	Mi										
10	Do										
11	Fr										
12	Sa										
13	So										
14	Mo										
15	Di										
16	Mi										
17	Do										
18	Fr										
19	Sa										
20	So										
21	Mo										
22	Di										
23	Mi										
24	Do										
25	Fr										
26	Sa										
27	So										
28	Mo										
29	Di										
30	Mi										
31	Do										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# JUNI 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	😐	😞
01	Fr										
02	Sa										
03	So										
04	Mo										
05	Di										
06	Mi										
07	Do										
08	Fr										
09	Sa										
10	So										
11	Mo										
12	Di										
13	Mi										
14	Do										
15	Fr										
16	Sa										
17	So										
18	Mo										
19	Di										
20	Mi										
21	Do										
22	Fr										
23	Sa										
24	So										
25	Mo										
26	Di										
27	Mi										
28	Do										
29	Fr										
30	Sa										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# JULI 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	😐	😞
01	So										
02	Mo										
03	Di										
04	Mi										
05	Do										
06	Fr										
07	Sa										
08	So										
09	Mo										
10	Di										
11	Mi										
12	Do										
13	Fr										
14	Sa										
15	So										
16	Mo										
17	Di										
18	Mi										
19	Do										
20	Fr										
21	Sa										
22	So										
23	Mo										
24	Di										
25	Mi										
26	Do										
27	Fr										
28	Sa										
29	So										
30	Mo										
31	Di										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# AUGUST 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	☺	☹	⊗
01	Mi										
02	Do										
03	Fr										
04	Sa										
05	So										
06	Mo										
07	Di										
08	Mi										
09	Do										
10	Fr										
11	Sa										
12	So										
13	Mo										
14	Di										
15	Mi										
16	Do										
17	Fr										
18	Sa										
19	So										
20	Mo										
21	Di										
22	Mi										
23	Do										
24	Fr										
25	Sa										
26	So										
27	Mo										
28	Di										
29	Mi										
30	Do										
31	Fr										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# SEPTEMBER 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	☺	☹	⊗
01	Sa										
02	So										
03	Mo										
04	Di										
05	Mi										
06	Do										
07	Fr										
08	Sa										
09	So										
10	Mo										
11	Di										
12	Mi										
13	Do										
14	Fr										
15	Sa										
16	So										
17	Mo										
18	Di										
19	Mi										
20	Do										
21	Fr										
22	Sa										
23	So										
24	Mo										
25	Di										
26	Mi										
27	Do										
28	Fr										
29	Sa										
30	So										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# OKTOBER 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	😐	😞
01	Mo										
02	Di										
03	Mi										
04	Do										
05	Fr										
06	Sa										
07	So										
08	Mo										
09	Di										
10	Mi										
11	Do										
12	Fr										
13	Sa										
14	So										
15	Mo										
16	Di										
17	Mi										
18	Do										
19	Fr										
20	Sa										
21	So										
22	Mo										
23	Di										
24	Mi										
25	Do										
26	Fr										
27	Sa										
28	So										
29	Mo										
30	Di										
31	Mi										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# NOVEMBER 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	☺	☹	⊖
01	Do										
02	Fr										
03	Sa										
04	So										
05	Mo										
06	Di										
07	Mi										
08	Do										
09	Fr										
10	Sa										
11	So										
12	Mo										
13	Di										
14	Mi										
15	Do										
16	Fr										
17	Sa										
18	So										
19	Mo										
20	Di										
21	Mi										
22	Do										
23	Fr										
24	Sa										
25	So										
26	Mo										
27	Di										
28	Mi										
29	Do										
30	Fr										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal

# DEZEMBER 2018

Dat.	Tag	Sportart	Trainingsart	Zeit	Distanz	max. Puls	Ø Puls	Kcal Verbr.	😊	😐	😞
01	Sa										
02	So										
03	Mo										
04	Di										
05	Mi										
06	Do										
07	Fr										
08	Sa										
09	So										
10	Mo										
11	Di										
12	Mi										
13	Do										
14	Fr										
15	Sa										
16	So										
17	Mo										
18	Di										
19	Mi										
20	Do										
21	Fr										
22	Sa										
23	So										
24	Mo										
25	Di										
26	Mi										
27	Do										
28	Fr										
29	Sa										
30	So										
31	Mo										

## MONATSBILANZ

Einheiten	Zeit	Distanz	Kcal