

Trainingsplan 2018 // TSS // Watt

			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
01.01	Base 2.2	E60	1:00 h	10	64	FO2.2	5x5m Berg 4%	12	98	E75	1:15 h	13	80	E90	1:30 h	15	96	50	338	330
08.01	Base 2.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
15.01	Base 3.1	TE15	2x15m Tempo	11	71	AN1.1	4x90/60s AN	12	77	E75	1:15 h	13	80	E95	1:35 h	16	101	52	329	330
				31				37					26			46	140	907		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
22.01	Base 3.2	TE30	30m Tempo	11	71	AN1.3	8x90/60s AN	13	90	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	54	348	380
29.01	Base 3.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
05.02	Build H1.1	TH9.2	2x9/4m TH	10	70	TE30	30m Tempo	11	71	E75	1:15 h	13	80	E95	1:35 h	16	101	50	322	380
				31				37					26			48	142	910		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
12.02	Build H1.2	TH9.2	2x9/4m TH	10	70	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	52	334	380
19.02	Build H1.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
26.02	Build H2.1	TH9.3	3x9/4m TH	12	83	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45h	18	112	56	359	400
				32				38					26			50	146	932		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
05.03	Build H2.2	TH4.4	4x4/2m TH	10	67	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E110	1:50 h	19	117	55	348	400
12.03	Build H2.3	TH9.4	4x9/4m TH	13	97	TE40	40m Tempo	13	84			E100	1:40 h	17	107	43	287	240		
19.03	Peak H1	TH4.5	5x4/2m TH	11	73	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	10k	10km Rennen	9	72	33	224	280
				34				34					18			45	131	859		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
26.03	Peak H2	E45	0:45 h	8	48	E75	1:15 h	13	80			E100	1:40 h	17	107	38	235	240		
02.04	Race HM	Th9.4	4x9/4m TH	13	97	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	HM	Berlin	19	131	45	308	240
09.04	Build K1.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
				31				34					5			51	121	782		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
16.04	Build K2.1	TH4.3	3x4/2m TH	9	61	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45h	18	112	52	330	400
23.04	Build K2.2	AN1.2	6x90/60s AN	12	84	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E115	1:55 h	20	123	57	364	400
30.04	Build K2.3	TH4.4	4x4/2m TH	10	67	TE35	35m Tempo	12	77			E115	1:55 h	20	123	42	267	240		
				31				36					26			58	151	960		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
07.05	Build K2.1	TH4.3	3x4/2m TH	9	61	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45h	18	112	52	330	400
14.05	Peak K1	AN1.3	8x90/60s AN	13	90	TE40	40m Tempo	13	84	E30	0:30 h	5	32	E115	1:55 h	20	123	51	329	280
21.05	Race 10k	AN1.4	10x90/60s AN	13	97	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	10k	Lette	9	72	35	249	240
				35				33					23			47	138	907		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
28.05	Transition	E45	0:45 h	8	48	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	36	224	240		
04.06	Base 3.1	TE15	2x15m Tempo	11	71	AN1.1	4x90/60s AN	12	77	E75	1:15 h	13	80	E95	1:35 h	16	101	52	329	330
11.06	Base 3.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
				29				38					13			46	126	793		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
18.06	Base 3.1	TE15	2x15m Tempo	11	71	AN1.1	4x90/60s AN	12	77	E75	1:15 h	13	80	E95	1:35 h	16	101	52	329	330
25.06	Base 3.2	TE30	30m Tempo	11	71	AN1.3	8x90/60s AN	13	90	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	54	348	380
02.07	Base 3.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
				32				38					26			48	144	917		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
09.07	Race 10k	AN1.4	10x90/60s AN	13	97	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	10k	Rorup	9	72	35	249	240
16.07	Build H1.2	TH9.2	2x9/4m TH	10	70	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	52	334	380
23.07	Build H1.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
				33				33					18			41	125	822		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
30.07	Build H2.1	TH9.3	3x9/4m TH	12	83	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45h	18	112	56	359	400
06.08	Build H2.2	TH4.4	4x4/2m TH	10	67	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E110	1:50 h	19	117	55	348	400
13.08	Build H2.3	TH9.4	4x9/4m TH	13	97	TE40	40m Tempo	13	84			E100	1:40 h	17	107	43	287	240		
				35				39					26			54	154	994		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
20.08	Build H2.1	TH9.3	3x9/4m TH	12	83	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45h	18	112	56	359	400
27.08	Build H2.2	TH4.4	4x4/2m TH	10	67	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E110	1:50 h	19	117	55	348	400
03.09	Build H2.3	TH9.4	4x9/4m TH	13	97	TE40	40m Tempo	13	84			E100	1:40 h	17	107	43	287	240		
				35				39					26			54	154	994		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
10.09	Peak H1	TH4.5	5x4/2m TH	11	73	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	10k	10km Rennen	9	72	33	224	280
17.09	Peak H2	E45	0:45 h	8	48	E75	1:15 h	13	80			E100	1:40 h	17	107	38	235	240		
24.09	Race HM	Th9.4	4x9/4m TH	13	97	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	HM	Köln	19	131	45	308	240
				32				29					10			45	116	767		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
01.10	Race 10k	AN1.4	10x90/60s AN	13	97	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	10k	Coesfeld	9	72	35	249	240
08.10	Transition	E45	0:45 h	8	48	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	36	224	240		
15.10	Base 2.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
				31				34					5			39	109	713		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
22.10	Base 3.1	TE15	2x15m Tempo	11	71	AN1.1	4x90/60s AN	12	77	E75	1:15 h	13	80	E95	1:35 h	16	101	52	329	330
29.10	Base 3.2	TE30	30m Tempo	11	71	AN1.3	8x90/60s AN	13	90	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	54	348	380
05.11	Base 3.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
				32				38					26			48	144	917		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
12.11	Build H1.2	TH9.2	2x9/4m TH	10	70	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	52	334	380
19.11	Build H1.3	E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80			E90	1:30 h	15	96	38	240	240		
26.11	Build H2.1	TH9.3	3x9/4m TH	12	83	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45h	18	112	56	359	400
				32				38					26			50	146	932		
			MO	km	TSS	MI	km	TSS	FR	km	TSS	SA	km	TSS	km/w	TSS/w	ATP			
03.12	Build H2.2	TH4.4	4x4/2m TH	10	67	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E110	1:50 h	19	117	55	348	400
10.12	Build H2.3	TH9.4	4x9/4m TH	13	97	TE40	40m Tempo	13	84			E100	1:40 h	17	107	43	287	240		
17.12	Peak H1	TH4.5	5x4/2m TH	11	73	E45	0:45 h	8	48	E30										

Periodisierungsvorlage

				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	ATP
Base 1.1		E60	1:00 h	10	64	FO1.1	6x2m Berg 8%	9	74	E45	0:45 h	8	48	E90	1:30 h	15	96	42	282	280
Base 1.2		E75	1:15 h	13	80	FO1.2	10x2m Berg 8%	11	95	E60	1:00 h	10	64	E90	1:30 h	15	96	49	335	320
Base 1.3		E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80					E90	1:30 h	15	96	38	240	240
				33						33						18		45	129	857
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Base 2.1		E60	1:00 h	10	64	FO2.1	3x5m Berg 4%	10	76	E45	0:45 h	8	48	E90	1:30 h	15	96	43	284	280
Base 2.2		E60	1:00 h	10	64	FO2.2	5x5m Berg 4%	12	98	E75	1:15 h	13	80	E90	1:30 h	15	96	50	338	330
Base 2.3		E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80					E90	1:30 h	15	96	38	240	240
				30						35						21		45	131	862
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Base 3.1		TE15	2x15m Tempo	11	71	AN1.1	4x90/60s AN	12	77	E75	1:15 h	13	80	E95	1:35 h	16	101	52	329	330
Base 3.2		TE30	30m Tempo	11	71	AN1.3	8x90/60s AN	13	90	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	54	348	380
Base 3.3		E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80					E90	1:30 h	15	96	38	240	240
				32						38						26		48	144	917
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Build H1.1		TH9.2	2x9/4m TH	10	70	TE30	30m Tempo	11	71	E75	1:15 h	13	80	E95	1:35 h	16	101	50	322	380
Build H1.2		TH9.2	2x9/4m TH	10	70	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	52	334	380
Build H1.3		E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80					E90	1:30 h	15	96	38	240	240
				30						36						26		48	140	895
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Build H2.1		TH9.3	3x9/4m TH	12	83	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45:h	18	112	56	359	400
Build H2.2		TH4.4	4x4/2m TH	10	67	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E110	1:50 h	19	117	55	348	400
Build H2.3		TH9.4	4x9/4m TH	13	97	TE40	40m Tempo	13	84					E100	1:40 h	17	107	43	287	240
				35						39						26		54	154	994
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Peak H1		TH4.5	5x4/2m TH	11	73	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	10k	10km Rennen	9	72	33	224	280
Peak H2		E45	0:45 h	8	48	E75	1:15 h	13	80					E100	1:40 h	17	107	38	235	240
				19						21						5		26	71	459
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Race HM		Th9.4	4x9/4m TH	13	97	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	HM	HM Rennen	19	131	45	308	240
				13						8						5		19	45	308
				km	TSS	Q3		km	TSS	E		km	TSS	Q1		km	TSS	km/w	TSS/w	
Transition		E45	0:45 h	8	48	E75	1:15 h	13	80					E90	1:30 h	15	96	36	224	240
				8						13						0		15	36	224
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Build K1.1		TH4.3	3x4/2m TH	9	61	TE40	40m Tempo	13	84	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45:h	18	112	53	336	380
Build K1.2		TH9.2	2x9/4m TH	10	70	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E100	1:40 h	17	107	52	334	380
Build K1.3		E60	1:00 h	10	64	E75	1:15 h	13	80					E90	1:30 h	15	96	38	240	240
				29						38						26		50	143	910
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Build K2.1		TH4.3	3x4/2m TH	9	61	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E105	1:45:h	18	112	52	330	400
Build K2.2		AN1.2	6x90/60s AN	12	84	TE35	35m Tempo	12	77	E75	1:15 h	13	80	E115	1:55 h	20	123	57	364	400
Build K2.3		TH4.4	4x4/2m TH	10	67	TE35	35m Tempo	12	77					E115	1:55 h	20	123	42	267	240
				31						36						26		58	151	960
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Peak K1		AN1.3	8x90/60s AN	13	90	TE40	40m Tempo	13	84	E30	0:30 h	5	32	E115	1:55 h	20	123	51	329	280
Peak K2		TH4.5	5x4/2m TH	11	73	TE30	30m Tempo	11	71	E30	0:30 h	5	32	E105	1:45:h	18	112	45	287	240
				24						24						10		38	96	616
				km	TSS					km	TSS					km	TSS	km/w	TSS/w	
Race 10k		AN1.4	10x90/60s AN	13	97	E45	0:45 h	8	48	E30	0:30 h	5	32	10k	10km Rennen	9	72	35	249	240
				13						8						5		9	35	249

Sammlung der Trainingseinheiten

TSS pro Woche	380		Eingabe	Base 1	Peak
TSS pro Woche (max)	443		Formel	Base 2	Race
TSS pro Jahr	15.200			Base 3	Transition
Schwelle	04:49	43:00	10k-Zeit	Build 1	
FTP	297	01:38:00	HM-Zeit	Build 2	

Name		TSS	Dauer	km	x	Zeit	IF	Ein/Aus	Watt	Pace		
										10k	HM	
E	E30	0:30 h	32	0:30	5	1	0:30	80	0:00	238		
	E45	0:45 h	48	0:45	8	1	0:45	80		238		
	E60	1:00 h	64	1:00	10	1	1:00	80		238		
	E75	1:15 h	80	1:15	13	1	1:15	80		238		
	E90	1:30 h	96	1:30	15	1	1:30	80		238		
	E95	1:35 h	101	1:35	16	1	1:35	80		238		
	E100	1:40 h	107	1:40	17	1	1:40	80		238		
	E105	1:45:h	112	1:45	18	1	1:45	80		238		
	E110	1:50 h	117	1:50	19	1	1:50	80		238		
	E115	1:55 h	123	1:55	20	1	1:55	80		238		
	E120	2:00 h	128	2:00	20	1	2:00	80		238		
TE	TE15	2x15m Tempo	71	1:00	11	2	0:15	88	0:30	261	04:48	04:54
	TE30	30m Tempo	71	1:00	11	1	0:30	88		261	04:48	04:54
	TE35	35m Tempo	77	1:05	12	1	0:35	88		261	04:48	04:54
	TE40	40m Tempo	84	1:10	13	1	0:40	88		261	04:48	04:54
	TE45	45m Tempo	90	1:15	14	1	0:45	88		261	04:48	04:54
TH	TH4.3	3x4/2m TH	61	0:52	9	3	0:04	95	0:40	282	04:18	04:24
	TH4.4	4x4/2m TH	67	0:56	10	4	0:04	95		282	04:18	04:24
	TH4.5	5x4/2m TH	73	1:00	11	5	0:04	95		282	04:18	04:24
	TH9.2	2x9/4m TH	70	0:58	10	2	0:09	95		282		04:39
	TH9.3	3x9/4m TH	83	1:07	12	3	0:09	95		282		04:39
	TH9.4	4x9/4m TH	97	1:16	13	4	0:09	95		282		04:39
AN	AN1.1	4x90/60s AN	77	1:06	12	4	0:01	115	1:00	342	04:03	
	AN1.2	6x90/60s AN	84	1:09	12	6	0:01	115		342	04:03	
	AN1.3	8x90/60s AN	90	1:12	13	8	0:01	115		342	04:03	
	AN1.4	10x90/60s AN	97	1:15	13	10	0:01	115		342	04:03	
FO	FO1.1	6x2m Berg 8%	74	0:52	9	6	0:02	125	0:40	371		
	FO1.2	10x2m Berg 8%	95	1:00	11	10	0:02	125		371		
	FO2.1	3x5m Berg 4%	76	0:55	10	3	0:05	115		342		
	FO2.2	5x5m Berg 4%	98	1:05	12	5	0:05	115		342		
10K	10km Rennen	72	0:43	9	1	0:43	100	0:00	297			
HM	HM Rennen	131	1:37	19	1	1:37	90		267			