

Dokumentation: so funktioniert die Excel-Tabelle, die ich im Artikel <http://harlerunner.de/mein-trainingsplan-fuer-2017/> vorgestellt habe.

Benutzung der Vorlage auf eigene Gefahr! Ich bin weder Trainer noch sonstwie qualifiziert zur Aufstellung von Trainingsplänen.

Datumsspalte: verstecktes Anfangsdatum in A2. Wochenstart errechnet sich automatisch.

Periodisierung: Name eintragen, Q2 und Q3 werden dann automatisch übertragen.

Füll-Läufe: Distanz errechnet sich automatisch anhand verbleibender TSS. Distanzen in der Größenordnung des langen Laufs werden rot markiert.

Trainingsplan 2017 // TSS // 80-20

1	Q2										km	TSS	Q3	km	TSS	E	km	TSS	Q1	km	TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
02.01	Base 1.1	E	E12	12km E	12	78	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	L	Langer Lauf	15	98	40	290	100%	0%					
09.01	Base 1.2	E	E12	12km E	12	78	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	9	60	L	Langer Lauf	16	104	44	320	100%	0%			
16.01	Base 1.3	E	E14	14km E	14	91	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	12	77	L	Langer Lauf	16	104	48	350	100%	0%			
23.01	Base 1.4	E	E12	12km E	12	78	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	L	Langer Lauf	12	78	35	250	100%	0%					
					50				48								21			59	168	1210	100%	0%	
2	Q2										km	TSS	Q3	km	TSS	E	km	TSS	Q1	km	TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
30.01	Base 3.1	I+R	I1	5x400 I 150	8	57	E14	14km E	14	91	E	Grundlagen	10	65	L	Langer Lauf	18	117	46	330	96%	4%			
06.02	Base 3.2	I+R	I2	8x400 I 150	9	69	E14	14km E	14	91	E	Grundlagen	14	90	L	Langer Lauf	20	130	53	380	94%	6%			
13.02	Base 3.3	I+R	I4	6x800 I 250	11	82	E14	14km E	14	91	E	Grundlagen	16	107	L	Langer Lauf	20	130	57	410	92%	8%			
20.02	Base 3.4	I+R	I3	5x800 I 250	10	75					E	Grundlagen	11	71	L	Langer Lauf	16	104	35	250	89%	11%			
					39				42								51			74	190	1370	93%	7%	
3	Q2										km	TSS	Q3	km	TSS	E	km	TSS	Q1	km	TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
27.02	Build 1.1	I+R	I4	6x800 I 250	11	82	R4	10x400 R 400	13	95	E	Grundlagen	13	86	L	Langer Lauf	18	117	53	380	78%	22%			
06.03	Race		E10	10km E	10	65	E10	10km E	10	65	E	Grundlagen	10K	Heidelauf	10	85	35	250	72%	28%					
13.03	Transition						E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	L	Langer Lauf	16	104	28	200	100%	0%					
20.03	Race		E10	10km E	10	65	E10	10km E	10	65	E	Grundlagen	HM	Venloop	21	170	35	250	52%	48%					
					31				45								13			65	160	1130	74%	26%	

Lange Läufe: Distanz wird manuell eingetragen und überträgt sich nicht von der Periodisierung. Wettkämpfe müssen auch manuell ergänzt werden.

TSS: überträgt sich automatisch aus der Periodisierung entsprechend der Angabe in Spalte B

Datum: hat hier eigentlich keine Bedeutung. Will man Zeilen per Copy&Paste in den Plan kopieren, funktioniert die Datumsberechnung aber.

Qualitätseinheiten: hier braucht nur das Kürzel eingegeben werden. Die restlichen Angaben werden aus dem Blatt „Einheiten“ geholt.

Periodisierungsvorlage

Periodisierungsvorlage																							
26.12.	Base 1			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
02.01	Base 1.1	E	E12	12km E	12	78	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen			L	Langer Lauf	15	98	40	290	100%	0%	
09.01	Base 1.2	E	E12	12km E	12	78	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	9	60	L	Langer Lauf	16	104	44	320	100%	0%	
16.01	Base 1.3	E	E14	14km E	14	91	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	12	77	L	Langer Lauf	16	104	48	350	100%	0%	
23.01	Base 1.4	E	E12	12km E	12	78	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen			L	Langer Lauf	12	78	35	250	100%	0%	
					50				48				21				59	168	1210	100%	0%		
	Base 2			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
30.01	Base 2.1	E+R	R1	8x200 R 200	8	60	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	7	48	L	Langer Lauf	16	104	40	290	94%	6%	
06.02	Base 2.2	E+R	R2	6x400 R 400	10	72	E12	12km E	12	78	E	Grundlagen	10	63	L	Langer Lauf	18	117	46	330	92%	8%	
13.02	Base 2.3	E+R	R3	8x400 R 400	11	83	E14	14km E	14	91	E	Grundlagen	14	89	L	Langer Lauf	18	117	53	380	91%	9%	
20.02	Base 2.4	E+R	R4	10x400 R 400	13	95					E	Grundlagen	12	77	L	Langer Lauf	12	78	35	250	81%	19%	
					42				38				43				64	173	1250	90%	10%		
	Base 3			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
27.02	Base 3.1	I+R	I1	5x400 I 150	8	57	E14	14km E	14	91	E	Grundlagen	10	65	L	Langer Lauf	18	117	46	330	96%	4%	
06.03	Base 3.2	I+R	I2	8x400 I 150	9	69	E14	14km E	14	91	E	Grundlagen	14	90	L	Langer Lauf	20	130	53	380	94%	6%	
13.03	Base 3.3	I+R	I4	6x800 I 250	11	82	E14	14km E	14	91	E	Grundlagen	16	107	L	Langer Lauf	20	130	57	410	92%	8%	
20.03	Base 3.4	I+R	I3	5x800 I 250	10	75					E	Grundlagen	13	84	L	Langer Lauf	14	91	35	250	89%	11%	
					39				42				53				72	190	1370	93%	7%		
	Build 1			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
27.03	Build 1.1	I+R	I4	6x800 I 250	11	82	R4	10x400 R 400	13	95	E	Grundlagen	15	99	L	Langer Lauf	16	104	53	380	78%	22%	
03.04	Build 1.2	I+R	I5	4x1000 I 300	13	93	R4	10x400 R 400	13	95	E	Grundlagen	11	75	L	Langer Lauf	18	117	53	380	75%	25%	
10.04	Build 1.3	T+R	T1	5x1km T 200	11	83	R4	10x400 R 400	13	95	E	Grundlagen	13	86	L	Langer Lauf	18	117	53	380	78%	22%	
17.04	Build 1.4	T+R	T3	4x1,5km T 300	12	92					E	Grundlagen	12	81	L	Langer Lauf	12	78	35	250	83%	17%	
					47				39				52				64	193	1390	78%	22%		
	Build 2			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
24.04	Build 2.1	T+R	T6	2x4kmT 800	15	110	R7	5km T 8x200 R	15	108	E	Grundlagen	14	88	L	Langer Lauf	16	104	57	410	71%	29%	
01.05	Build 2.2	T+R	T7	8km T	13	98	R7	5km T 8x200 R	15	108	E	Grundlagen	13	87	L	Langer Lauf	18	117	57	410	74%	26%	
08.05	Build 2.3	T+R	T7	8km T	13	98	R7	5km T 8x200 R	15	108	E	Grundlagen	13	87	L	Langer Lauf	18	117	57	410	74%	26%	
15.05	Build 2.4	T+R	T7	8km T	13	98					E	Grundlagen	11	75	L	Langer Lauf	12	78	35	250	81%	19%	
					54				44				52				64	205	1480	74%	26%		
	Peak			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
22.05	Peak 1		E12	12km E	12	78	R4	10x400 R 400	13	95	E	Grundlagen			L	Langer Lauf	20	130	40	290	85%	15%	
29.05	Peak 2		E10	10km E	10	65	E10	10km E	10	65	E	Grundlagen			L	Langer Lauf	20	130	35	250	100%	0%	
					22				23				0				40	75	540	92%	8%		
	Race			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
05.06	Race		E10	10km E	10	65	E10	10km E	10	65	E	Grundlagen			HM	HM Rennen	21	170	35	250	52%	48%	
					10				10				0				21	35	250	52%	48%		
	Transition			Q2	km		TSS	Q3	km		TSS	E	km		TSS	Q1	km		TSS	km/w	TSS/w	Zone 1-2	Zone 3-5
12.06	Transition						E12	12km E	12	78	E	Grundlagen			L	Langer Lauf	15	98	28	200	100%	0%	
					0				12				0				15	28	200	100%	0%		
																		1066	7690	86%	14%		

Füll- und lange Läufe: spielen hier nur eine untergeordnete Rolle und dienen nur zur Orientierung, ob mit Q2 und Q3 eine sinnvolle Woche entsteht.

TSS: die Verteilung errechnet sich automatisch nach dem Jahresumfang auf „Einheiten“. Eine verborgene Spalte enthält die Umrechnungsfaktoren.

TSS: durch die Festlegung der (durchschnittlichen) TSS pro Woche wird die komplette Jahresbelastung gesteuert und dient als Vorlage für die Periodisierung

VDOT / Paces: Angabe des VDOT dient nur zur Erinnerung für welchen Wert die Pace-Angaben gelten. Paces werden über „benannte Bereiche“ in den Einheiten benutzt.

FTP: ist Grundlage für die Berechnung des Intensitätsfaktors (IF)

Sammlung der Trainingseinheiten

TSS pro Woche	380
TSS pro Woche (max)	443
TSS pro Jahr	15.200
VDOT	48
Schwellenpace / FTP	04:21

Händische Eingaben
Berechnete Werte

Base 1	Peak
Base 2	Race
Base 3	Transition
Build 1	
Build 2	

Name			Einlaufen	X	x	Belastung	Pace	x	Pause	x	Belastung	Pace	x	Pause	X	Auslaufen	km	TSS										
	E	Grundlagen	2500 [1]																									
	L	Langer Lauf																										
	M	Marathon-Tempo																										
		10 Kilometer																	10									
		Halbmarathon																	21									
	W	Wettkampf																										
	KK	Kraft + Koordination																	20									
																			Zeit	Pace	IF	TSS/km	Zone 1-2	Zone 3-5	Zone 1-2	Zone 3-5		
10k	T1	5x1km T 200	2500	1	5	1000	04:30	5	200							2500	5	11	83	0:55	05:03	0,86	7,50	0:27	0:28	50%	50%	
10k	T2	5km T	2500	1	1	5000	04:30									2500	5	10	75	0:50	05:00	0,87	7,50	0:27	0:22	55%	45%	
10k	T3	4x1,5km T 300	2500	1	4	1500	04:30	4	300							2500	6	12	92	1:01	05:00	0,87	7,50	0:27	0:33	45%	55%	
10k	T4	3x2km T 400	2500	1	3	2000	04:30	3	400							2500	6	12	92	1:01	05:00	0,87	7,50	0:27	0:33	45%	55%	
HM	T5	7km T	2500	1	1	7000	04:30									2500	7	12	90	0:59	04:55	0,88	7,50	0:27	0:31	47%	53%	
HM	T6	2x4kmT 800	2500	1	2	4000	04:30	2	800							2500	8	15	110	1:12	04:57	0,88	7,50	0:27	0:44	38%	62%	
HM	T7	8km T	2500	1	1	8000	04:30									2500	8	13	98	1:03	04:53	0,89	7,50	0:27	0:36	43%	57%	
	T8	9km T	2500	1	1	9000	04:30									2500	9	14	105	1:08	04:51	0,90	7,50	0:27	0:40	40%	60%	
	T9	10km T	2500	1	1	10000	04:30									2500	10	15	113	1:12	04:50	0,90	7,50	0:27	0:45	38%	62%	
																			Zeit	Pace	IF	TSS/km	Zone 1-2	Zone 3-5	Zone 1-2	Zone 3-5		
10k	I1	5x400 I 150	2500	1	5	400	03:44	5	150							2500	2	8	57	0:39	05:03	0,86	7,30	0:27	0:11	70%	30%	
10k	I2	8x400 I 150	2500	1	8	400	03:44	8	150							2500	3	9	69	0:46	04:54	0,89	7,30	0:27	0:18	60%	40%	
10k	I3	5x800 I 250	2500	1	5	800	03:56	5	250							2500	4	10	75	0:50	04:53	0,89	7,30	0:27	0:22	55%	45%	
10k	I4	6x800 I 250	2500	1	6	800	03:56	6	250							2500	5	11	82	0:54	04:50	0,90	7,30	0:27	0:27	50%	50%	
10k	I5	4x1000 I 300	2500	1	6	1000	04:08	6	300							2500	6	13	93	1:02	04:52	0,90	7,30	0:27	0:34	44%	56%	
HM	I6	5x800 I 250	2500	1	5	800	04:01	5	250							2500	4	10	75	0:50	04:55	0,88	7,30	0:27	0:22	54%	46%	
HM	I7	6x800 I 250	2500	1	6	800	04:01	6	250							2500	5	11	82	0:55	04:52	0,89	7,30	0:27	0:27	50%	50%	
HM	I8	6x1000 I 300	2500	1	6	1000	04:14	6	300							2500	6	13	93	1:02	04:54	0,89	7,30	0:27	0:35	44%	56%	
HM	I9	7x1000 I 300	2500	1	7	1000	04:14	7	300							2500	7	14	103	1:08	04:52	0,89	7,30	0:27	0:41	40%	60%	
HM	I10	7x1200 I 400	2500	1	7	1200	04:27	7	400							2500	8	16	118	1:20	04:58	0,88	7,30	0:27	0:52	34%	66%	

TSS / Zonen: für die Umrechnung von km auf TSS werden die Faktoren aus dem Blatt „Faktoren“ benutzt. Zone 1-2 ist die Zeit für das Ein- und Auslaufen, Zone 3-5 die Differenz zur Gesamtzeit.

Einheiten: Einlaufen + Sätze * (Wiederholung * (Distanz Belastung mit Pace) + Wiederholung * Distanz Pause) + Auslaufen. Letzte Spalte errechnet die Kilometer der Belastung.

Kürzel / Namen: über die Kürzel werden die Einheiten in die Periodisierung übertragen. Namen sind frei wählbar. „10k“ und „HM“ sind nur eine Notiz.

Intervall / Pace: Länge ist frei definierbar. Pace leitet sich von der Bestzeit ab (jeweils 5% schneller von Stufe zu Stufe)

Pausen / Wiederholungen: Pausendistanz wird so berechnet, dass die Zeit im GA1-Tempo 70% der Belastungszeit entspricht. Zur Ermittlung der Wiederholungen werden die Pausen nicht mitgerechnet.

Berechnung optimaler Intervalle

Mögliche Bestzeit auf 10k		0:43:30							
Pace:		04:21							
			% FTP	Pausen	2 km	3 km	4 km	5 km	6 km
400		03:44	117%	150	5	8	10	13	15
800		03:56	111%	250	3	4	5	6	8
1.000		04:08	105%	300	2	3	4	5	6
Mögliche Bestzeit auf HM		1:39:00							
Pace:		04:42							
				Pausen	4 km	5 km	6 km	7 km	8 km
800		04:01	108%	250	5	6	8	9	10
1.000		04:14	103%	300	4	5	6	7	8
1.200		04:27	98%	400	3	4	5	6	7

Statistik: Beispielhafte Läufe mit „echten“ TSS-Werten aus TrainingPeaks und Ermittlung des rechnerischen Durchschnitts für die Faktoren.

Faktoren: manuelle (!) Festlegung der Faktoren, die für das Tabellenblatt „Einheiten“ benutzt werden.

Plausibilität: Hilfsrechnung zur Überprüfung der gewählten Faktoren.

Umrechnungsfaktoren TSS

	km	h:m:s	TSS	/km	/h
E	16,20	01:31:45	107,7	6,65	70,43
E	14,20	01:20:43	93,8	6,61	69,73
E	13,10	01:14:24	81,2	6,20	65,48
E	15,60	01:29:24	96	6,15	64,43
E	13,00	01:11:35	88,1	6,78	73,84
				6,48	68,78
E				6,50	70,00

km	h:m:s	TSS
15,00		97,50
	01:00:00	70,00

	km	h:m:s	TSS	/km	/h
T5	15,40	01:19:23	113,2	7,35	85,56
T7	12,20	01:01:31	94,8	7,77	92,46
T1	11,90	01:01:35	89,3	7,50	87,00
T1	7,48	00:39:46	55,2	7,38	83,29
T4	13,10	01:04:53	105,7	8,07	97,74
				7,61	89,21
T				7,50	90,00

km	h:m:s	TSS
12,00		90,00
	01:00:00	90,00

	km	h:m:s	TSS	/km	/h
I4	13,20	01:08:24	96,4	7,30	84,56
I5	12,10	01:01:13	89,6	7,40	87,82
I4	14,40	01:13:59	106,7	7,41	86,53
I6	12,80	01:06:38	91,2	7,13	82,12
I3	11,80	01:02:28	84,4	7,15	81,07
				7,28	84,42
I				7,30	85,00

km	h:m:s	TSS
12,00		87,60
	01:00:00	85,00

	km	h:m:s	TSS	/km	/h
R1	10,90	00:58:29	71,8	6,59	73,66
R4	11,50	01:00:09	86,2	7,50	85,99
R5	10,80	00:58:37	78,9	7,31	80,76
R5	12,10	01:00:30	90,7	7,50	89,95
				7,22	82,59
R				7,30	85,00

km	h:m:s	TSS
12,00		87,60
	01:00:00	85,00