

Manuel Kurreck - Personaltraining

Datengesteuertes Training – Wochenplan

Name: _____ Woche: _____

Tag	Trainingseinheit	Fokus	HF-Zone	Dauer	Distanz	Kalorien	Outdoorpower	Notizen
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								

Legende HF-Zonen

Zone	Prozent der maximalen HF	Ziel
1	50–60 %	Regeneration, lockeres Training
2	60–70 %	Grundlagenausdauer, Fettverbrennung
3	70–80 %	Fitnesssteigerung, Kraftausdauer
4	80–90 %	Intervalltraining, hohe Belastung
5	90–100 %	Maximale Belastung, Sprint-Intervalle

Tipps zur Nutzung der Vorlage

- Trage täglich deine Trainingsdaten ein, um Trends sichtbar zu machen.
- Passe HF-Zonen, Dauer und Intensität an deine Ziele und Tagesform an.
- Nutze die Spalte „Outdoorpower“, um Outdoor-Einheiten (z. B. Parkbank-Übungen, Bergläufe, TRX) zu dokumentieren.
- Halte in „Notizen“ Besonderheiten fest (Schlaf, Motivation, Wetter, Regeneration).

*Servus Sportsfreunde,
Manuel Kurreck*