

Trainingsplan Jürgen Reis

Vorbereitungsplan „Power-Quest *Off-Season*“ auf die Int. Saison 2008



Jürgen Reis
powered by



sedus

by

paterno
BÜROWELT



herburger reisen

Ihr Reiseprofil: bewährt - sympathisch - freundlich

NOVA
Die Wirtschaftskanzlei

alpinsports.com

Trainingsplan ab 2. April 2008

4 Wochen – Ö-Cup Finale wartet ;-)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6 *	Tag 7
Tages-Schema	C-Tag	A-Tag	B-Tag	GLA, D+HIIT	A-Tag	C-Tag	B-Tag
Intensität	80%	100%	90%	10%	100%	70%	90%
Soll-Zustand	OK	erholt	OK	müde	voll erholt	müde	OK
	<p>Krafttrainingstag unspezifisch Gegenspieler</p> <p>2er-Split (morgens Grundübungen, Abends Sekundärübungen lt. <i>Power-Quest</i> Splitsystem)</p> <p><i>Leistungsparameter:</i> Bankdrücken Upside-Rowing Military-Press Schulterdrücken</p> <p>Div. kleine Stabilisationsübungen (D-Programm) z.B. Seitheben Frontheben Hyperextensions</p> <p>ausrudern / Stepper 20-30 Min.</p>	<p>Hangeln oder statisches Belasten (Dead-Hangs) und qualitatives Wettkampftraining in Weltcupstouren im letzten Teil evtl. 1-2 Touren mit Gewichtsweste und / oder Doppelsatz <i>oder nach Hangeln</i></p> <p>qualitative Bouldereinheit zum gezielten Maximalkrafttraining vollständige Pausen – im letzten Teil evtl. 2-3 Laktazidere Durchgänge mit reduzierter Pause</p> <p>Ausklettern</p> <p>Nachmittags Krafttraining Klettermuskulatur, Systemtraining GLA-Klettern und / oder Ruderergometer</p>	<p>GLA-Klettern 30 Min.</p> <p>Krafttraining 2er-Split (morgens Kletterspezifische Zugmuskulatur Grundübungen, Abends Sekundärübungen lt. <i>Power-Quest</i> Splitsystem)</p> <p><i>Leistungsparameter:</i> Seilklettern, Klimmzüge mit Gewichtsweste, Ruderübung Langhantel einarmige Klimmzüge, Hangwaagen</p> <p>und + Peak-Time-HIIT Ruderergometer</p>	<p>Ruhetag</p> <p>Walk / Regeneratives Cardio</p>	<p>Hangeln oder statisches Belasten (Dead-Hangs) und qualitatives Wettkampftraining in Weltcupstouren im letzten Teil evtl. 1-2 Touren mit Gewichtsweste und / oder Doppelsatz <i>oder nach Hangeln</i></p> <p>qualitative Bouldereinheit zum gezielten Maximalkrafttraining vollständige Pausen – im letzten Teil evtl. 2-3 Laktazidere Durchgänge mit reduzierter Pause</p> <p>Turntraining Körperspannung</p> <p>Ausklettern</p> <p>Nachmittags Krafttraining Klettermuskulatur, Systemtraining GLA-Klettern und / oder Ruderergometer</p>	<p>Krafttrainingstag unspezifisch Gegenspieler</p> <p>2er-Split (morgens Grundübungen, Abends Sekundärübungen lt. <i>Power-Quest</i> Splitsystem)</p> <p><i>Leistungsparameter:</i> Bankdrücken Upside-Rowing UA-Gegenspieler Military-Press Schulterdrücken Negativhangwaagen Shrugs</p> <p>ausrudern / Stepper 20-30 Min.</p>	<p>GLA-Klettern 30 Min.</p> <p>Krafttraining 2er-Split (morgens Kletterspezifische Zugmuskulatur Grundübungen, Abends Sekundärübungen lt. <i>Power-Quest</i> Splitsystem)</p> <p><i>Leistungsparameter:</i> Seilklettern, Klimmzüge mit Gewichtsweste, Ruderübung Langhantel einarmige Klimmzüge, Hangwaagen</p> <p>und + Peak-Time-HIIT Ruderergometer</p>
Ernährung	Komplexe Kohlenhydrate kcal auf Halteniveau (Abhängig vom Körpergefühl) <i>kein Obst</i>	Low-Carb-Tag mit kcal-Überschuss	Low-Carb-Tag mit kcal-Überschuss **	Komplexe Kohlenhydrate kcal auf Halteniveau (Abhängig vom Körpergefühl) <i>kein Obst</i>	Low-Carb-Tag mit kcal-Überschuss	Kohlenhydrate (Obst Protein) – kcal je nach Gefühl – meist Halteniveau ideal	Low-Carb-Tag mit kcal-Überschuss

* Starttag 2. April je nach Wochenziel kann Tag 5 Boulder- oder Wettkampfbetont gestaltet werden. Dies ist der Tag mit der höchsten Regenerationskapazität.

** Korrektur auf 4 Low Carb Tage nach kinesiologischem Zusatz-Check am 17.4.