Trainingstagebuch

User Manual

Conception / réalisation

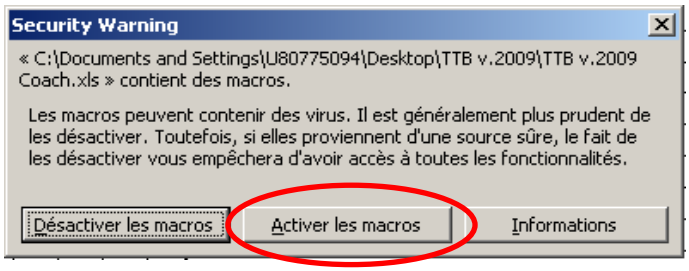
Louis Heyer

louis.heyer@baspo.admin.ch

032 327 64 99 / 079 507 58 25

I. Version für den Trainer

Wenn beim Öffnen der Excel-Tabelle das folgende Fenster erscheint, klicke auf „Makros aktivieren“



Anleitung

Auf dieser Seite ist beschrieben, wie du die verschiedenen Punkte im Trainingstagebuch ausfüllen musst.

Es ist wichtig, dass die Trainings so genau wie möglich ausgewertet werden. Der Wert auf der Foster-Skala sollte 15 bis 30 Minuten nach dem Training bestimmt werden. Das Resultat wird verfälscht, wenn das Trainingstagebuch erst am Abend oder ende Woche nachgetragen wird. Dadurch sind keine aussagekräftigen Auswertungen möglich.

Um dem Training den RPE (Rate of perceived exertion) zuzuweisen, sollte die Foster-Skala zur Hand genommen werden. Die Skala ist nicht linear! Das heisst, 5 ist nicht der Durchschnitt!

Um den Wert zu ermitteln, sollte folgende Frage ehrlich beantwortet werden:

„Wenn du an das Training (Wettkampf) zurück denkst, wie anstrengend ist das Training (Wettkampf) heute gewesen?“

Foster-Skala

	RPE
Wie in Ruhe	**0**
Sehr locker	**1**
Locker	**2**
	3
Etwas hart	**4**
Hart	**5**
	6
Sehr hart	**7**
	8
Extrem hart	**9**
Wie mein härtestes Rennen/Training überhaupt	**10**

Jahresplanung

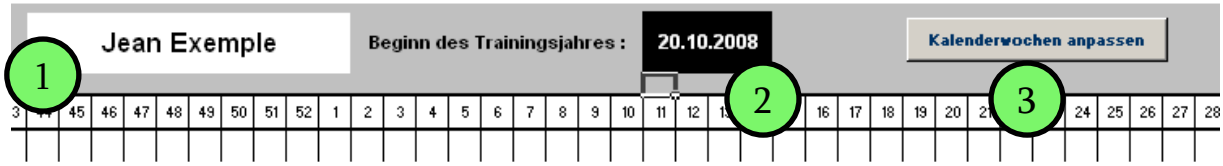
Um einen Überblick über die kommende Saison zu erhalten, sollte ein Jahresplan erstellt werden. Dieser sollte einerseits die verschiedenen Belastungen und andererseits alle Elemente enthalten, die den normalen Trainingsablauf beeinflussen könnten. Das sind zum Beispiel: Wettkämpfe, Trainingslager, Leistungstests, medizinische Untersuchungen, Ferien, Prüfungen, etc.

Vorgehensweise

1) Name und Vorname des Athleten, für den der Jahresplan bestimmt ist, ergänzen

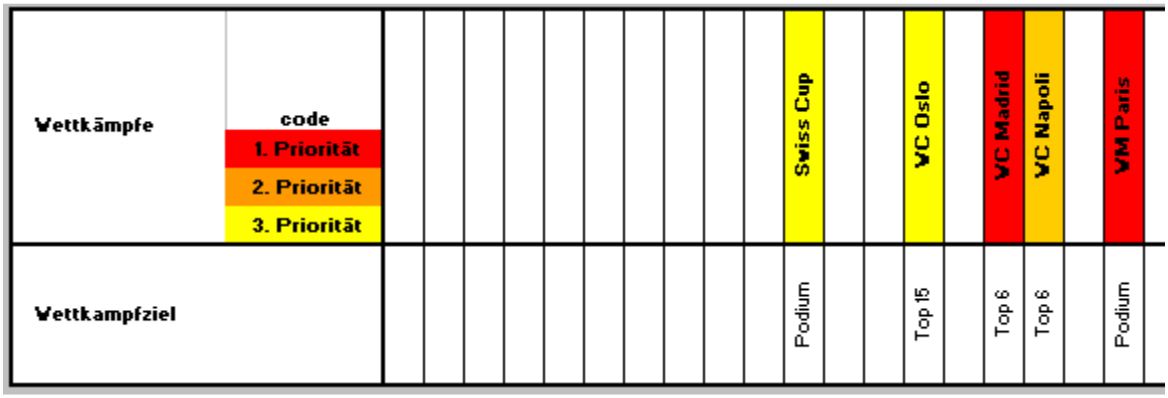
2) Beginn des Trainingsjahres ergänzen (TT/MM/JJ, erster Montag)

3) „Kalenderwochen anpassen“ anwählen



Durch das Festlegen des Anfangsdatums werden die 52 Wochenblätter automatisch durchnummeriert.

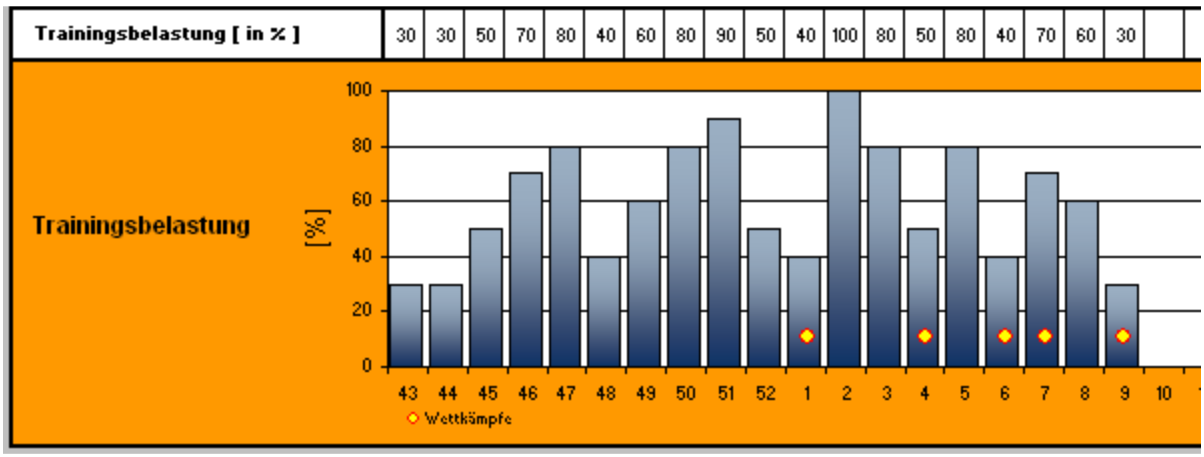
4) Trage nun alle geplanten Wettkämpfe und die jeweils gesetzten Ziele in die Tabelle ein. Du kannst die Wettkämpfe je nach Priorität mit verschiedenen Farben kennzeichnen.



5) Trage die Trainingslager, Leistungstests, Ferien, Prüfungen, etc. in die Tabelle ein.

Der Rahmen für die Jahresplanung steht nun und du kannst jetzt mit der eigentlichen Trainingsplanung beginnen.

6) In der Zeile „Trainingsbelastung in [%]“ kannst du für jede Woche die relative Trainingsbelastung festlegen.
100% ist die Maximalbelastung pro Woche.
Das Trainingsvolumen, die Trainingsintensität und die allgemeine Trainingsbelastung sollten nicht durcheinander gebracht werden. Bei der Prozentangabe der Trainingsbelastung handelt es sich nicht um Stunden, Geschwindigkeit oder Anderes, sondern um einen fiktiven Wert, der die „Härte“ der Trainingswoche bestimmt. Weiter ist anzumerken, dass es sich bei dem Wert um die Gesamtbelastung während einer Woche handelt und nicht nur um die Belastung einer einzelnen Trainingseinheit. Eine „ruhige“ Woche (z.B. 40%) kann durchaus eine sehr harte Trainingseinheit beinhalten. Werden die restlichen Trainings aber entsprechend angepasst, kann die Woche trotzdem als „leicht/locker“ bezeichnet werden.

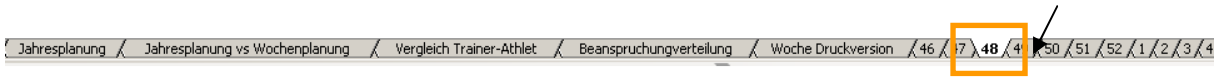


Die gelben Punkte auf der Grafik zeigen bevorstehende Wettkämpfe an. Sie erscheinen automatisch, wenn Wettkämpfe weiter unten in der Tabelle eingetragen wurden.

Wichtig : *Die im Jahresplan aufgeführten Belastungen werden während dem ganzen Jahr aufgrund von Änderungen bei den Wettkämpfen, Verletzungen oder Krankheiten, der allgemeinen Verfassung und der Leistungen des Athleten, etc. immer wieder neu angepasst.*

Wochenplanung

Die 52 Blätter für die einzelnen Wochen befinden sich in der Excel-Tabelle bei den Laschen auf der rechten Seite. Jedes Blatt entspricht 1 Trainingswoche und alle sind bis Woche 52 durchnummeriert. Wähle die gewünschte Woche aus.



Woche 45 03.11.08 - 09.11.08

Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Trainingsbeschreibung	Schwimmen			Rad			Laufen			Koppeltraining			Kraft			Divers			Bemerkungen	Load/Tag
	kg	[-2…+2]	1-6	Std		Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load		
Mo					Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2'; retour au calme	90	7	630			0												0		630
								0			0												0		
								0			0												0		
Di					route: 3h endurance de base			0	180	2	360												0	vraiment tranquille	360
								0			0			0			0			0			0		
								0			0			0			0			0			0		
Mi					Musculation : programme 3			0			0			0			0	120	5	600			0		690
								0			0			0			0			0			0		
					footing 30' + assouplissement			0			0	45	2	90			0			0			0		
Do					natation: entraînement avec le club	60	5	300			0			0			0			0			0		540
								0			0			0			0			0			0		
					velo 2h			0	120	2	240			0			0			0			0		
Fr					Course à pied: echauffement 20' + 10x400m en 68" pause 1' + 15' cool down			0			0	100	8	800			0			0			0		800
								0			0			0			0			0			0		
								0			0			0			0			0			0		
Sa					Ruhe tag			0			0			0			0			0			0		0
								0			0			0			0			0			0		
								0			0			0											
So					Rumpf			0			0			0											1080
								0			0			0											
					Velo 4h			0	240	4	960			0										peut aussi être avec un peu de dénivelé	
					Total / MW /Total	150		930	540		1560	145		890										TOTAL LOAD	4100
avg					Zone	1	2	3	1	2	3	1	2	3										lwert	585.7
					Einheiten pro Zone (RPE)	0	1	1	3	0	0	1	0	1										hung	316.04
					Total Time in Zone	0	60	90	540	0	0	45	0	100	0	0	0	30	120	0	0	0	0		

Jeder Disziplin muss pro Trainingseinheit die Dauer und RPE (siehe Anleitung) zugewiesen werden.

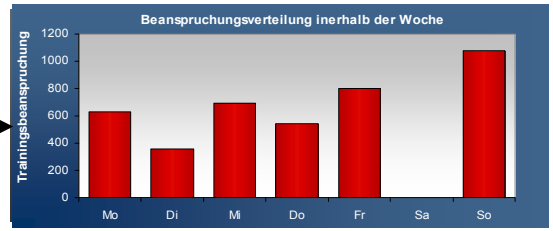
Hier werden die Trainingseinheiten detailliert aufgeführt.

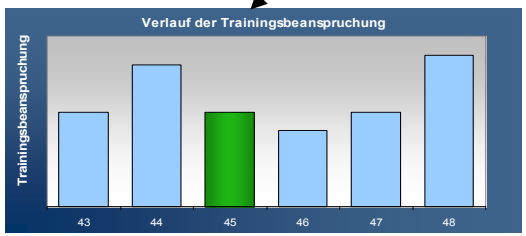
Die Werte der ersten zwei Wochen entsprechen dem tatsächlichen Belastungsempfinden des Athleten. Die dritte Woche (grün) entspricht der geplanten Belastung der laufenden Woche und die letzten drei entsprechen der in der Jahresplanung vorgesehenen Belastung.

Voir page 8

Foster's Skala	RPE
Wie in Ruhe	0
Sehr locker	1
Locker	2
	3
Etwas hart	4
Hart	5
	6
Sehr hart	7
Extrem hart	
Wie mein härtestes Training	

Beanspr.verteilung innerhalb der Woche





Trainingstage	6
Trainingseinheiten	9
Trainingsstunden	16.4
Training Load	4100
Monotonie	1.85
Trainingsanstrengung	7598
Swim Km	7.0
Rad Km	235
Lauf Km	16.0
Mental Training	0
Regeneration	0

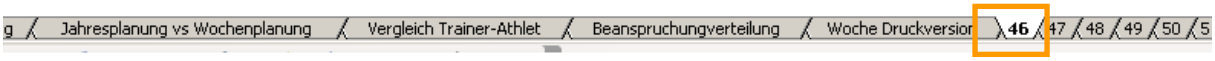
Bemerkungen	Load/Tag	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration
	630	4				
vraiment tranquille	360		85			Massage
	690			6		
	540	3	30			
	800			10	autogenes Training	
	0					Massage
peut aussi être avec un peu de dénivelé	1080		120			

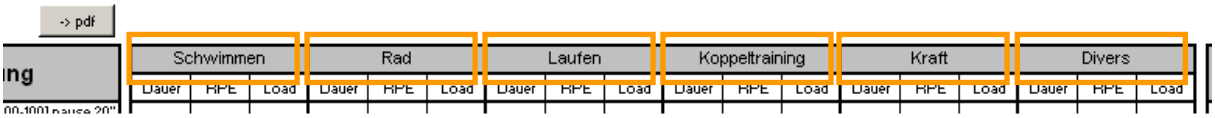
In diesen 3 Spalten werden die geplanten km aufgeführt.

Hier werden die Regenerationssphasen und die Mentaltrainings eingetragen.

Wichtige Anmerkungen:

Die Kategorien (z.B. Laufen, Rad, Kraft, Schwimmen, etc.) müssen bereits in der Woche 1 festgelegt werden.





Die Kategorien werden automatisch für die restlichen 51 Wochen übernommen.

Dasselbe gilt auch für die Kategorien rechts aussen auf jedem Wochenblatt. Bei den ersten drei Kategorien (hier Swim, Bike und Lauf) wird das Total berechnet (Km, Anzahl der Wiederholungen, Tonnen, etc.) und in der Spalte „Mentaltraining“ und „Regeneration“ werden die Anzahl der geplanten Einheiten aufgelistet.

Es reicht, sie in der Woche 1 einzutragen.

Wochenzusammenfassung

Die wichtigsten Daten jeder Woche werden in der Tabelle rechts zusammengefasst.

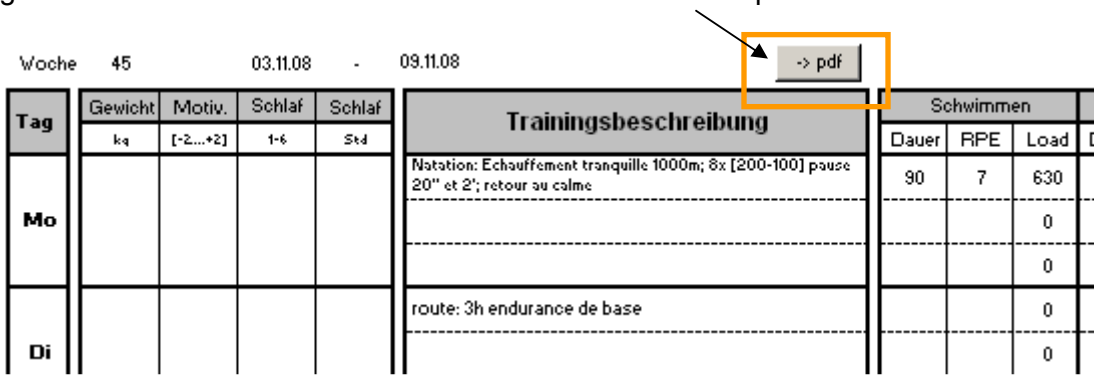
Trainingstage	6
Trainingseinheiten	9
Trainingsstunden	16.4
Training Load	4100
Monotonie	1.85
Trainingsanstrengung	7598
Swim Km	7.0
Rad Km	235
Lauf Km	16.0
Mental Training	1
Regeneration	2

Trainingstage:	Anzahl Trainingstage pro Woche
Trainingseinheiten:	Anzahl Trainingseinheiten pro Woche
Trainingsstunden:	Anzahl Trainingsstunden pro Woche
Training Load:	Trainingsbelastung. Summe aller Belastungen einer Woche (Dauer x RPE)
Monotonie:	Tägliche Durchschnittsbelastung / Abweichung von der täglichen Durchschnittsbelastung
Trainingsanstrengung:	Gewichtete Trainingsbelastung = Trainingsbelastung x Monotonie
Swim Km:	geschwommene Kilometer
Bike Km:	gefahrene Kilometer
Lauf Km:	gelaufene Kilometer
Mental Training:	Anzahl mentaler Trainings pro Woche
Regeneration:	Anzahl Einheiten Regeneration pro Woche

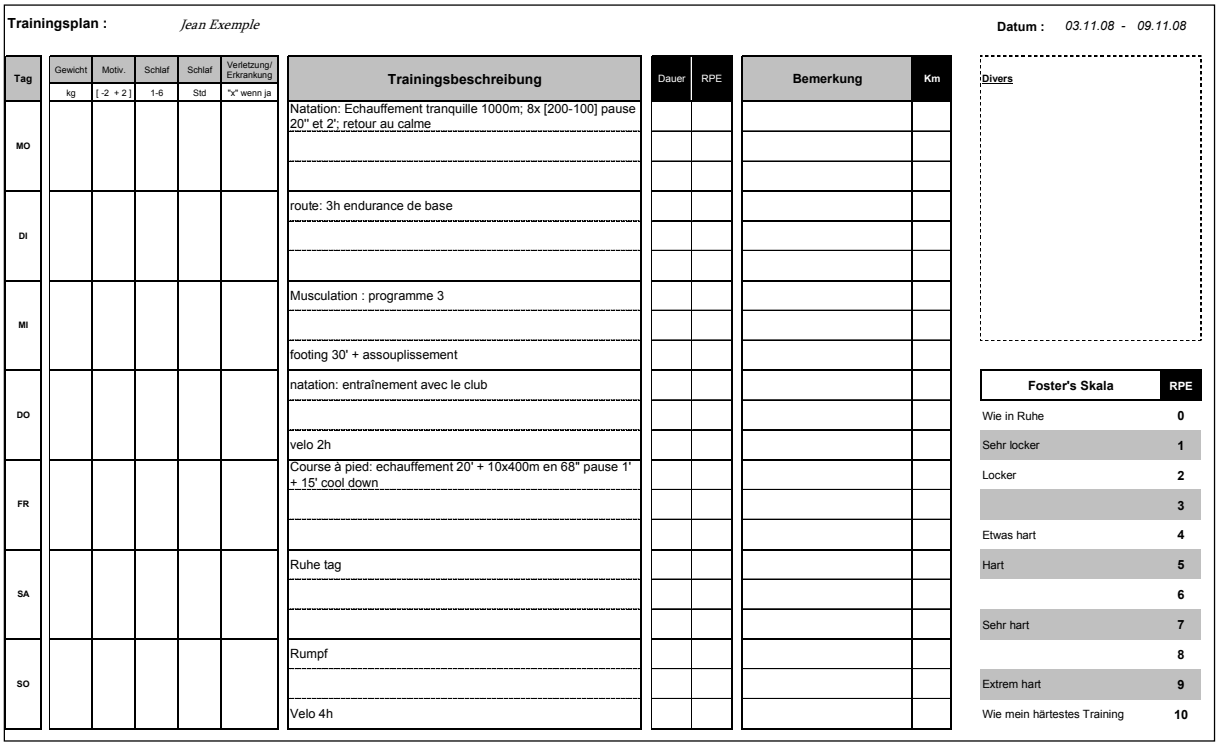
Diese Daten werden in die Lasche „Vergleich Trainer-Athlet“ übertragen (siehe Seite 9)

Trainingsplan versenden

Um einen Wochentrainingsplan an einen Athleten zu senden, muss nur der Button „pdf“ gedrückt werden. Dieser Button existiert auf allen Wochenplänen.

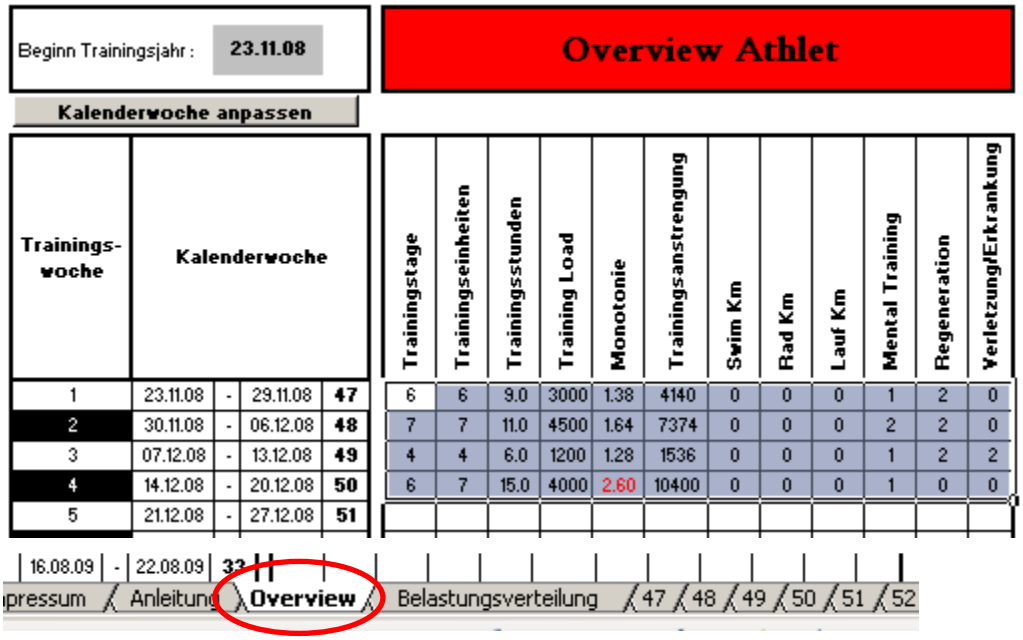


Die Daten werden automatisch in das Dokument „Woche Druckversion“ übertragen. Die Druckversion muss danach in eine PDF-Datei konvertiert werden (im Makro nicht enthalten) und per Mail an den Athleten geschickt werden. Somit hat der Athlet den Trainingsplan in Papierform bei sich und kann den RPE 15 bis 30 Minuten nach dem Training eintragen und muss nicht warten, bis er vor seinem Laptop ist.



Vergleich Trainer - Athlet

Auf dieser Seite werden die durch den Trainer geplanten Daten mit den tatsächlichen Daten des Athleten verglichen. Um diese vergleichen zu können, müssen die Daten des Athleten zuerst importiert werden. Sie befinden sich im Trainingstagebuch des Athleten „TTB v. 2009 Athlet“, in der Lasche „Overview“.



Beginn Trainingsjahr : 23.11.08

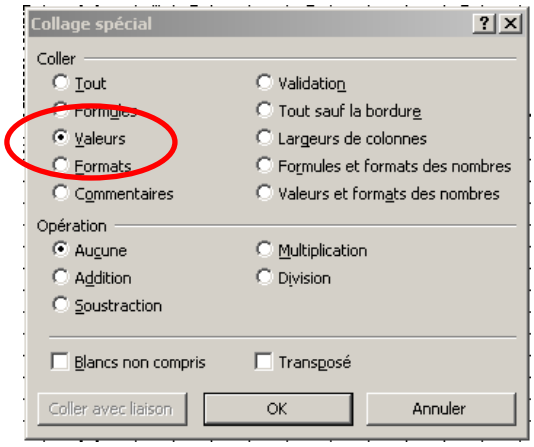
Kalenderwoche anpassen

Overview Athlet

Trainings-woche	Kalenderwoche				Trainingstage	Trainingseinheiten	Trainingsstunden	Training Load	Monotonie	Trainingsanstrengung	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration	Verletzung/Erkrankung
1	23.11.08	-	29.11.08	47	6	6	9.0	3000	1.38	4140	0	0	0	1	2	0
2	30.11.08	-	06.12.08	48	7	7	11.0	4500	1.64	7374	0	0	0	2	2	0
3	07.12.08	-	13.12.08	49	4	4	6.0	1200	1.28	1536	0	0	0	1	2	2
4	14.12.08	-	20.12.08	50	6	7	15.0	4000	2.60	10400	0	0	0	1	0	0
5	21.12.08	-	27.12.08	51												
	16.08.09	-	22.08.09	33												

Vorgehensweise

1) Öffne das TTB Version Athlet des entsprechenden Athleten.
2) Wähle in der Lasche „Overview“ die gewünschten Wochen aus und kopiere sie.
3) Gehe im TTB Version Coach auf die Lasche „Vergleich Trainer-Athlet“
4) Klicke mit der rechten Maustaste auf das Feld „Trainingstage“ der ersten Woche und wähle „Inhalte einfügen“. Wähle „Werte“ und klicke dann auf „OK“.



5) Die Werte werden angezeigt.

Trainings-woche	Kalenderwoche				Overview Trainer											Overview Athlet											
					Trainingstage	Trainingseinheiten	Trainingsstunden	Training Load	Monotonie	Trainingsanstrengung	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration	Trainingstage	Trainingseinheiten	Trainingsstunden	Training Load	Monotonie	Trainingsanstrengung	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration	Verletzung/Erkrankung
1	20.10.08	-	26.10.08	43	6	6	9.7	2800	1.38	3864	10	180	30	1	2	6	6	9.0	3000	1.38	4140	0	0	0	1	2	
2	27.10.08	-	02.11.08	44	7	8	11.7	3860	1.64	6325	10	200	30	2	2	7	7	11.0	4500	1.64	7374	0	0	0	2	2	
3	03.11.08	-	09.11.08	45	5	5	8.7	2080	1.28	2663	5	100	30	1	1	4	4	6.0	[illegible]	[illegible]	1536	0	0	0	1	2	2
4	10.11.08	-	16.11.08	46	6	6	10.2	2980	1.64	4887	15	300	45	1	2	6	7	[illegible]	4000	2.60	10400	0	0	0	1	0	
5	17.11.08	-	23.11.08	47																							
6	24.11.08	-	30.11.08	48																							

Wenn der Training Load des Athleten <u>33% grösser oder kleiner</u> ist als vom Trainer geplant, wird die Zahl automatisch rot angezeigt.

Dasselbe gilt für den Wert „Monotonie“: Ist er grösser als 2.5, wird er ebenfalls rot angezeigt.

Du hast die Möglichkeit, auszuwählen, welche Wochen du miteinander vergleichen möchtest. Die Werte und die Grafik passen sich automatisch an, wenn eine Analyseperiode festgelegt wurde.

Gewünschte Analyse : Von Trainingswoche : 1 bis Trainingswoche : 4

	Trainer		Athlet	
	Total	MW/Woche	Total	MW/Woche
Trainingstagen	24	6.0	23	5.8
Trainingseinheiten	25	6.3	24	6.0
Trainingsstunden	40.2	10.0	41.0	10.3
Training Load	11720	2930	12700	3175
Monotonie	5.94	1.48	6.90	1.72
Trainingsanstrengung	17739	4434.8	23451	5862.6
Swim Km	40	10.0	0	0.0
Rad Km	780	195.0	0	0.0
Lauf Km	135	33.8	0	0.0
Mental Training	5	1.3	5	1.3
Regeneration	7	1.8	6	1.5

Vergleich Jahresplanung - Wochenplanung

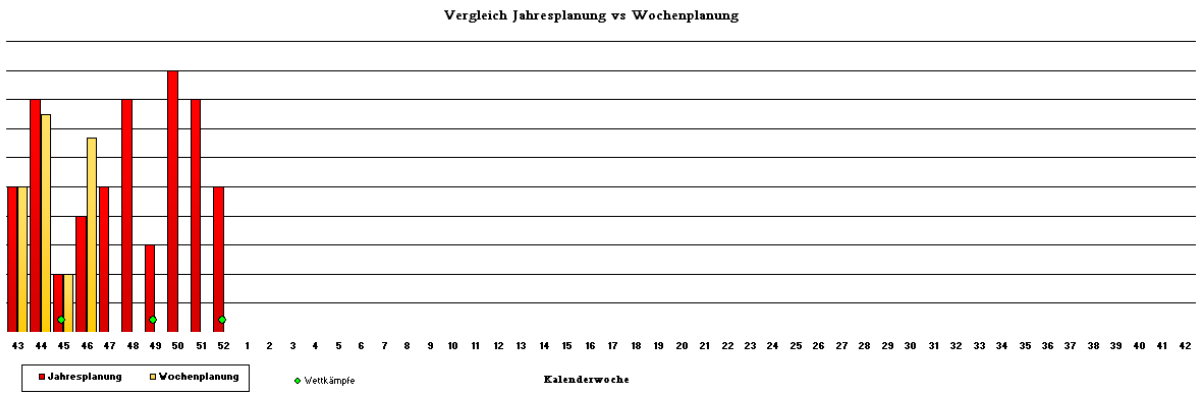
In dieser Grafik wird die in der Jahresplanung festgelegte Trainingsbelastung mit den effektiven Ergebnissen der detaillierten Wochenpläne verglichen. Die Y-Achse zeigt dabei keine Werte an, da diese, um sie zu vergleichen, vereinheitlicht wurden. Die Grösse der Säulen bezieht sich immer auf die erste Trainingswoche:

Wert Woche 8 = Belastung Woche 8 / Belastung Woche 1

Beispiel:

	Belastung Woche 1	Belastung Woche 8	Berechnung	Wert
Jahresplanung	60%	80%	80% / 60%	1.33
Trainingswoche	3000	4200	4200 / 3000	1.4

Die grünen Punkte stellen geplante Wettkämpfe dar.



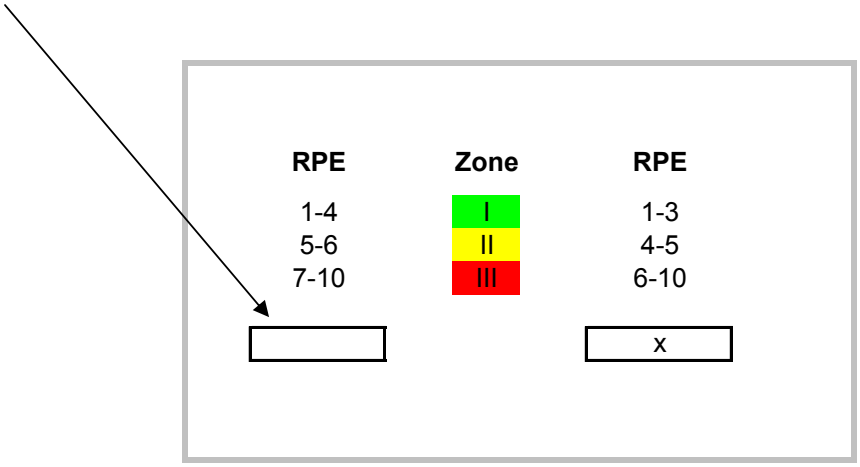
Beanspruchungsverteilung

In der Lasche "Beanspruchungsverteilung", wird die Beanspruchungsverteilung graphisch dargestellt. Die Verteilung wird folgendermassen berechnet:

RPE	Zone
1-4	I
5-6	II
7-10	III

Die Zone I entspricht einer lockeren bis einer etwas harten Belastung, Zone II einer harten aber erträglichen Belastung und Zone III einer sehr harten bis einer extremen Belastung. Das ist die Verteilung aus wissenschaftlicher Sicht.

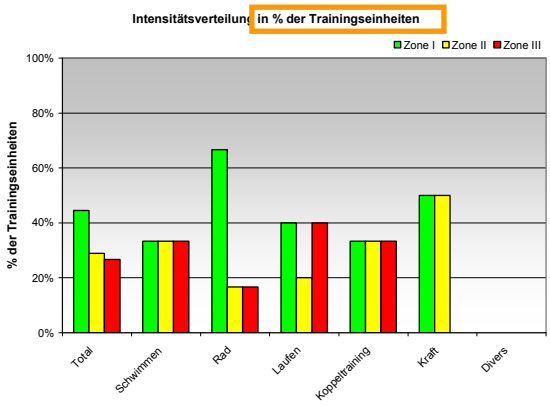
Es ist jedoch möglich, dass ein Athlet eine tiefere Toleranzgrenze und somit einen permanent tieferen RPE hat. Es ist dadurch möglich, die Zonen in Verbindung mit dem RPE anders einzuteilen. Dafür kann in der Lasche „Beanspruchungsverteilung“ im entsprechenden Feld ein x gesetzt werden.

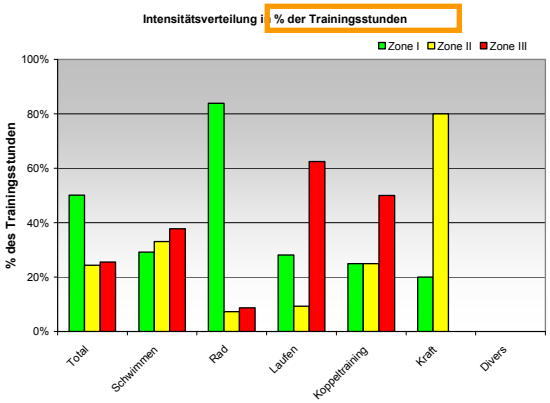


Die folgende Tabelle fasst die Anzahl Trainingseinheiten und die Anzahl Stunden gemäss der ausgewählten Limiten zusammen.

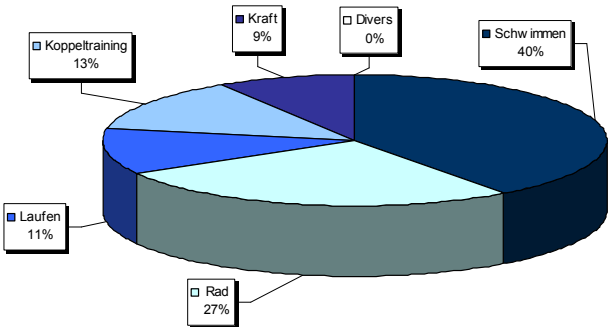
	Schwimmen				Rad				Laufen				Koppeltraining				Kraft				Divers			
	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total
	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3	
Trainingseinheiten	6	6	6	18	8	2	2	12	2	1	2	5	2	2	2	6	2	2	0	4	0	0	0	0
Trainingsstunden	6.2	7	8	21	19	1.7	2	23	1.5	0.5	3.3	5.3	0.5	0.5	1	2	1	4	0	5	0	0	0	0

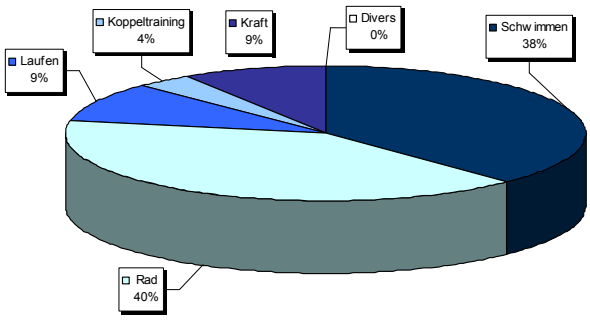
Hier nun eine grafische Darstellung. Die linke Grafik zeigt die Verteilung der Trainingseinheiten auf und die rechte zeigt die Verteilung der Trainingsstunden.





Die folgende grafische Darstellung zeigt die Verteilung auf die verschiedenen Disziplinen in % an. Sie werden entweder in % der Anzahl Trainingseinheiten (links) oder in % der Trainingsstunden (rechts) angezeigt.





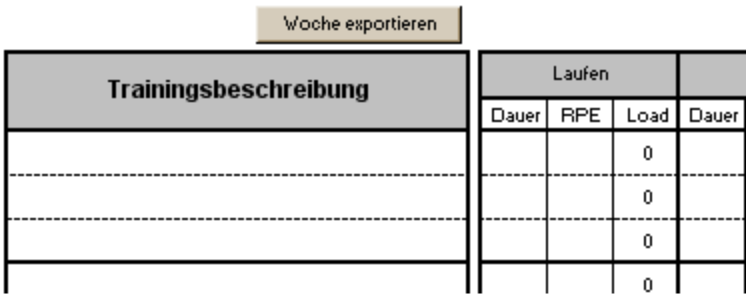
II. Version für den Athleten

→ Identisch mit der Version des Trainers

Ausser...

- Das Anfangsdatum des Trainingstagebuchs muss in der Lasche „Overview“, in dem dafür vorgesehen Feld geändert werden.

- Wenn der Trainer nicht jedes Mal ein Dokument per Mail (3Mb) erhalten möchte (vor allem, wenn er mehrere Athleten betreut), können die Wochen einzeln exportiert werden.



Durch klicken des Buttons « Woche exportieren », wird die gewünschte Woche in einer neuen Excel-Tabelle geöffnet. Diese muss dann nur noch dem Trainer gesendet werden.