



ANWENDUNG DER KICKASS BASIC TRAININGSPLÄNE

Mit Hilfe unserer Trainingspläne kannst du dir dein sportliches Jahr eigenständig zusammenstellen.

Dazu bieten wir dir größere Trainingsblöcke von 6-8 wöchiger Dauer an (Basistraining, Aufbautraining, Wettkampfvorbereitung). Im Basistraining sind diese nach verfügbarer Trainingszeit aufgeteilt. Ab dem Aufbautraining gibt es zusätzlich eine Untergliederung der einzelnen Distanzen. Einer dieser Pläne sollte jeweils dein Grundbaustein darstellen.

Darüber hinaus kannst du entweder einzelne Wochen des Hauptplans durch Trainingscamps oder Spezialwochen (Notall-/Stresswoche, aerober Booster) ersetzen oder hinzufügen. Dazu verschiebst du deinen Haupttrainingsplan entweder eine Woche nach hinten oder ersetzt eine Woche komplett (**Wichtig!** es sollten keine Spezialwochen oder Trainingscamps über den Hauptplan gelegt werden! Dann tauchen doppelte Einheiten auf).

Des Weiteren kannst du deinen aktuellen Plan mit Add Ons „pimpen“. Dies sind einzelne Einheiten mit bestimmten Schwerpunkten, die du dir gezielt in deinen Plan einbauen kannst, so wie es für dich am besten passt (Lauftechnik).



Ein beispielhafter Saisonaufbau mit Ziel einer Mitteldistanz im Sommer und einem Vorbereitungswettkampf könnte z.B. so aussehen:

Hauptplan 1: 8 Wochen Basistraining 10-15h/ Woche

- Add-On: 1x pro Woche Lauftechnik I & Krafttraining @Home
- Woche 3 ersetzt durch Trainingscamp Schnee 7 Tage
- Woche 6 ersetzt durch Notfall-/ Stresswoche 8h, da beruflich viel zu tun

Hauptplan 2: 8 Wochen Aufbautraining OD/MD 10-14h/ Woche

- Add-On: 1x pro Woche Lauftechnik II, Laufvorbereitung & Krafttraining @Home
- Plan ab Woche 5 zwei Wochen nach hinten verschoben und Trainingscamp Sonne 14 Tage hinzugefügt

Hauptplan 3: 8 Wochen WK Vorbereitung OD/MD 10-14h/ Woche

- Add-On: 1x pro Woche Lauftechnik II
- Woche 2 durch aerober Booster Woche Fokus Rad ersetzt, um das gute Wetter zu nutzen und einen Schwerpunkt auf dem Rad zu setzen
- In Woche 4 Taper Woche 2. Prio eingebaut, da Vorbereitungswettkampf
- im Anschluss an den Plan Taper Woche 1. Prio eingebaut, da Hauptwettkampf

Hauptplan 4: Off Season Option I

Solltest du weitere Fragen zur Trainingssoftware AZUM haben findest du hier Erklärungen dazu.

<https://kickasssports.de/faq/#azumweb>