

## 12 Wochen spezifische Vorbereitung auf deinen Day X

### Eckdaten

Zielpublikum: Inferno Single oder Couple (mit eigenen Anpassungen)

Voraussetzungen:  
Trainingsaufwand von 7.5 bis 15h /  
Durchschnitt: 12h  
Account auf Trainingpeaks > <http://www.trainingpeaks.com> (Basis-Account reicht aus und ist gratis)



Training nach Gefühl, locker, mittel, hart, deinen persönlichen Trainingszonen oder wir helfen dir in einem persönlichen Beratungsgespräch weiter.

### Wer wir sind?

#### Sämi Hürzeler



Bachelor Sportwissenschaften  
Master Spitzensport EHSM Magglingen  
Ironman Pro Athlet, 10 Inferno Teilnahmen  
(6 Siege), Gigathlon Switzerland Sieger 2011/12

#### Sami Götz



Bachelor Sportwissenschaften EHSM Magglingen  
Master Sportwissenschaften Unifr  
Triathlet/ Multisportler, 5 Inferno Teilnahmen (3. Rang 2019), Gigathlon Switzerland 2017 2. Rang, Gigathlon Switzerland 2013 2. Rang 2-Day Gigathlon, 7. Rang Gigathlon 2015

#### Ramon Krebs



Bachelor Sportwissenschaften  
Master Spitzensport EHSM Magglingen  
Triathlet/ Multisportler, 12 Inferno Teilnahmen (3. Rang 2013, 2. Rang 2017/2019), Gigathlon-Sieger Switzerland 2015/16 und Tschechien 2016


## Liebe Athletin, lieber Athlet

Wir von Day X Coaching möchten dich optimal für den Inferno Triathlon von Thun aufs Schilthorn vorbereiten. Damit du an deinem Tag X dein Leistungspotential optimal abrufen kannst, steht ein spezifischer Trainingsplan für dich als Single (oder Couple) bereit.

Dieser Trainingsplan entstand aus der Erfahrung von 24 Inferno Teilnahmen mit neun Podestplätzen, gepaart mit einem Hochschulabschluss in Trainingswissenschaften.

Der Plan ist als Basisplan gedacht und für ambitionierte Athletinnen und Athleten konzipiert. Wer diesem Plan folgt, wird sicherlich gut vorbereitet am Start stehen.

### Vorgehen:

1. Auf trainingpeaks.com einen Basic-Account erstellen. Mit dem kannst du dein Trainingstagebuch führen und begrenzt Trainings analysieren. Mit dem Premium-Account hast du noch mehr Möglichkeiten, dieser ist aber nicht zwingend notwendig.
2. Du meldest dich bei uns und kaufst den Plan. Dabei gibst du uns deine Mailadresse von Trainingpeaks an.
3. Wir schalten dir den Plan frei und du bekommst eine Bestätigungsmail. Sobald du das Mail bestätigt hast, kannst du in deinem Account den Plan einfügen. Dazu auf der linken Seite auf das untere Icon  klicken und die Trainingsplan-Auswahl öffnen, auf den Inferno-Plan klicken und dann auf „Apply“. Der Plan ist nun in deinem Account eingefügt.
4. Du kannst das Trainingstagebuch führen. Wir empfehlen dir, das nach unserem Schema (Anleitung) zu führen, dann kannst du die Training-Loads ‚geplant versus gemacht‘ vergleichen.

### Trainingssteuerung:

Es gibt diverse Möglichkeiten zur Trainingssteuerung. Herzfrequenz, Pace beim Laufen, Leistung bei den Velotrainingen oder nach Gefühl, sind die meist verbreiteten Methoden. Wir haben den Plan flexibel gestaltet. So sind immer Angaben nach Gefühl definiert und die dazugehörigen Trainingszonen. So kannst du wählen, was dir zur Verfügung steht. Die Trainingszonen mit denen wir arbeiten, siehst du unten (Zone 3 gleich 3\_Tempo (GA 2) usw.). Die Angaben sind jeweils in Prozent von deiner anaeroben Schwelle. Qualitative Trainings sind gut nach dem eigenen Gefühl möglich. Wer jedoch sein Training noch verfeinern will, kann seine Werte nach dem Schema unten berechnen oder weitere Beratung bei uns buchen.

Laufen				
Zonen	% von der HF an der anaeroben Schwelle		% von Critical Speed (Pace anaerobe Schwelle)	
	Herzfrequenz [bpm]		Pace [min/km]	
1_Regenerativ	55	– 68	150	– 130
2_Grundlagenausdauer (GA1)	69	– 83	129	– 117
3_Tempo (GA2)	84	– 94	116	– 107
4a_Sweet Spot	90	– 95	110	– 105
4b_anaerobe Schwelle	95	– 105	106	– 97
5_VO2max			96	– 87
6_anaerobe Kapazität	106	– max	86	– 77
7_Neuromuskulär, Sprints			max	– max

nach (Rahmentrainingsplan Mittel-/Langstrecken, Swiss Athletics)

Radfahren				
Zonen	% von der HF an der anaeroben Schwelle		% von Critical Power (Leistung anaerobe Schwelle)	
	Herzfrequenz [bpm]		Leistung [W]	
1_Regenerativ	55	– 68	45	– 55
2_Grundlagenausdauer (GA1)	69	– 83	56	– 75
3_Tempo (GA2)	84	– 94	76	– 90
4a_Sweet Spot	90	– 95	88	– 93
4b_anaerobe Schwelle	95	– 105	91	– 105
5_VO2max			106	– 120
6_anaerobe Kapazität	106	– max	121	– 150
7_Neuromuskulär, Sprints			max	– max

nach (Allen & Coggan, 2012)