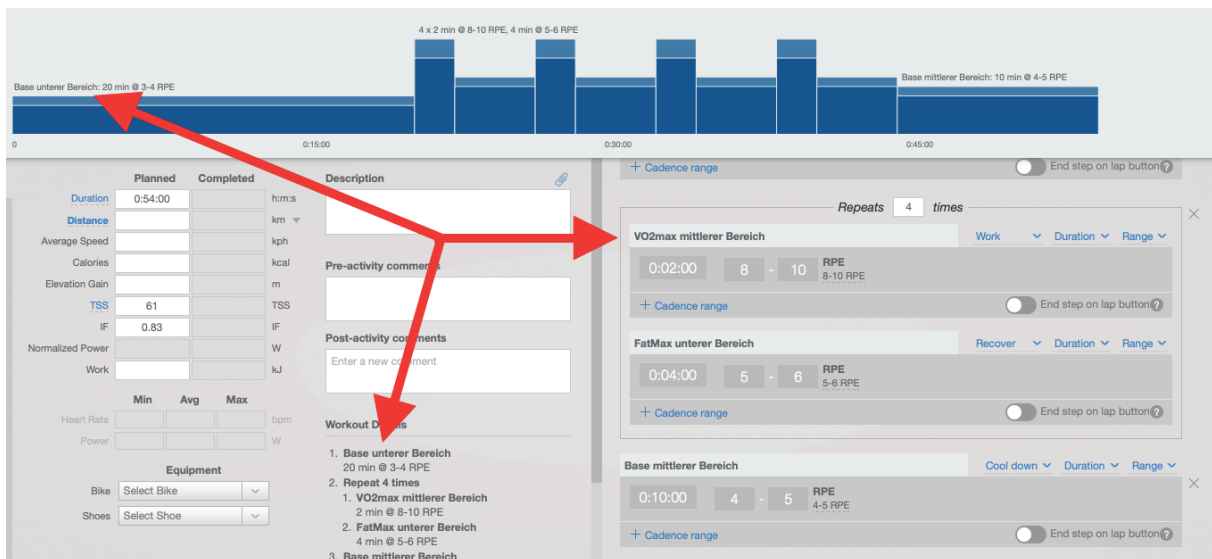


Erklärung zum Trainingsplan

Die Intensitäten sind als RPE (gefühltes Belastungsempfinden) hinterlegt und sollen nach dem Test mit den jeweiligen Trainingsbereichen ergänzt werden. Welche Bereiche das sind, ist bei Trainingpeaks bei den einzelnen Blöcken in der Beschreibung hinterlegt.



Das hat den Hintergrund, dass üblicherweise die Zonen von der FTP o.ä. berechnet werden und die Anteile der Stoffwechselbereiche nicht berücksichtigt werden. Durch die **INSCYD** Diagnostik erhältst du aber Trainingsbereiche, die punktgenau von dem jeweiligen Master-Parameter entspringen:

- ✓ so wird z.B. der FatMax Bereich von der Fettoxidationsrate abgeleitet,
- ✓ die aerobe Maximalzone von der VO2max,
- ✓ die anaerobe Zone aufgrund des Laktatverhaltens,
- ✓ usw.

Somit sind die Zonen NICHT mehr von nur einem einzigen Wert abhängig, sondern **INDIVIDUELL** steuerbar. Diese individuellen Steuergrößen kann ich im Vorhinein nicht wissen, da jeder Organismus anders ist, also musst du die Wattwerte einfach selbst ergänzen mit den Trainingszonen, die du von der Analyse erhältst.