

# messen ≠ monitoren

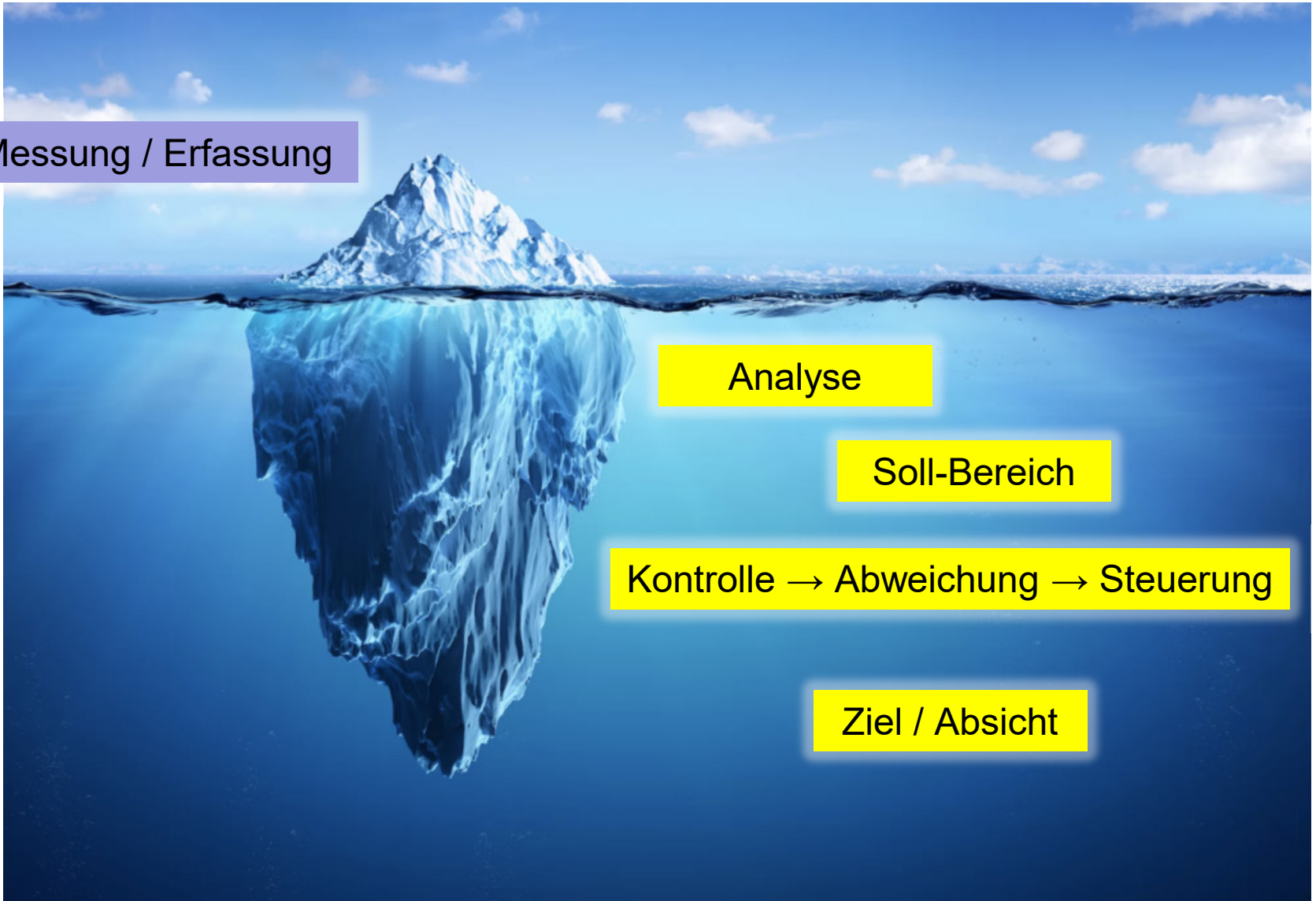
Messung / Erfassung

Analyse

Soll-Bereich

Kontrolle → Abweichung → Steuerung

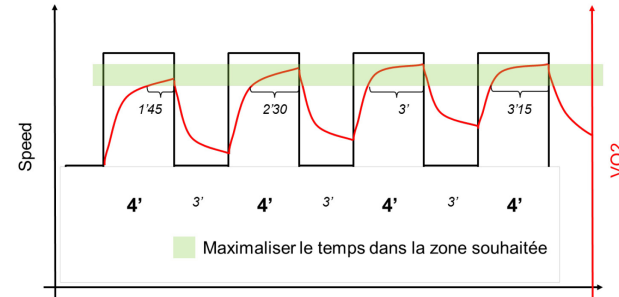
Ziel / Absicht



# Trainingsmonitoring – div. Ziele

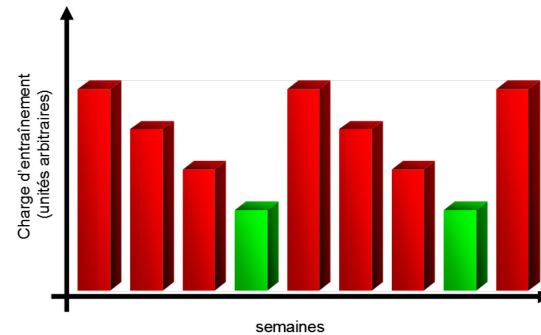
1

Optimierung der einzelnen Trainingseinheiten



2

Optimierung des Trainings (Meso-, Makro-) Zyklus

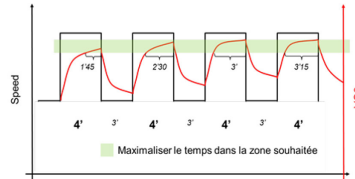


3

Optimierung der Karriere, der Leistungsentwicklung



## Optimierung der einzelnen Trainingseinheiten



## • Grundlagenausdauer / aerobe und anaerobe Schwelle

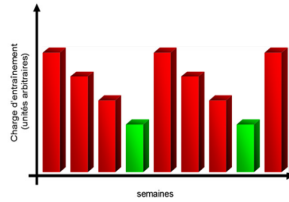
- Pace
- Herzfrequenz
- Laktat
- (Empfinden vom Athlet)
- (Beobachtungen vom Coach)

## • Intervall / Bahntraining

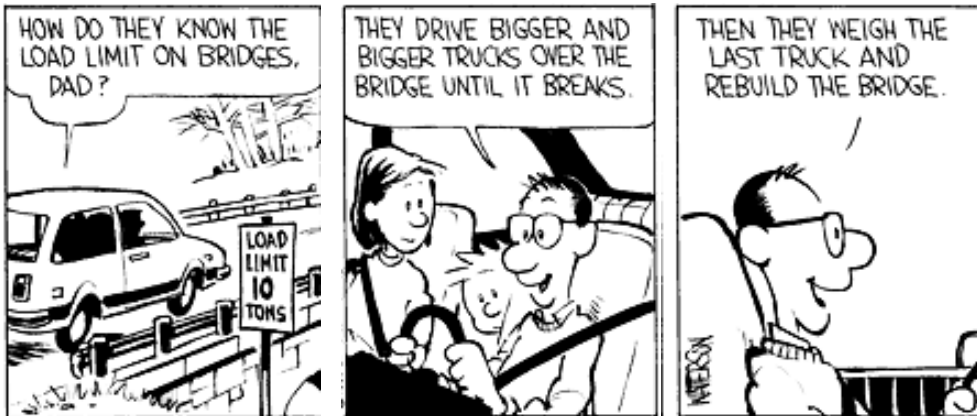
- Zeiten
- Beobachtungen vom Coach
- Empfinden vom Athlet
- Laktat
- Herzfrequenz



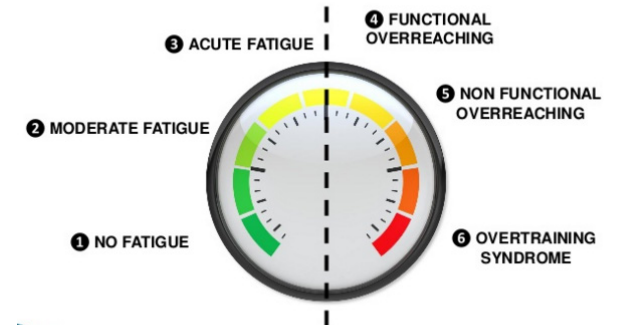
## Optimierung des Trainings (Meso-, Makro-) Zyklus



## How much is too much ?

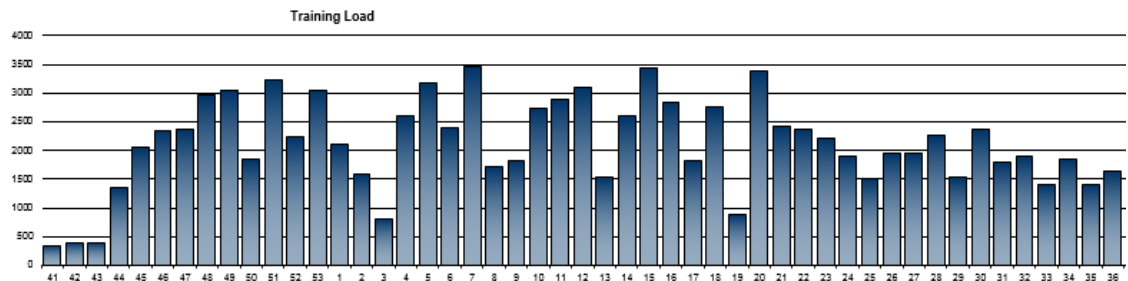


## THE DIFFERENT STAGES OF FATIGUE

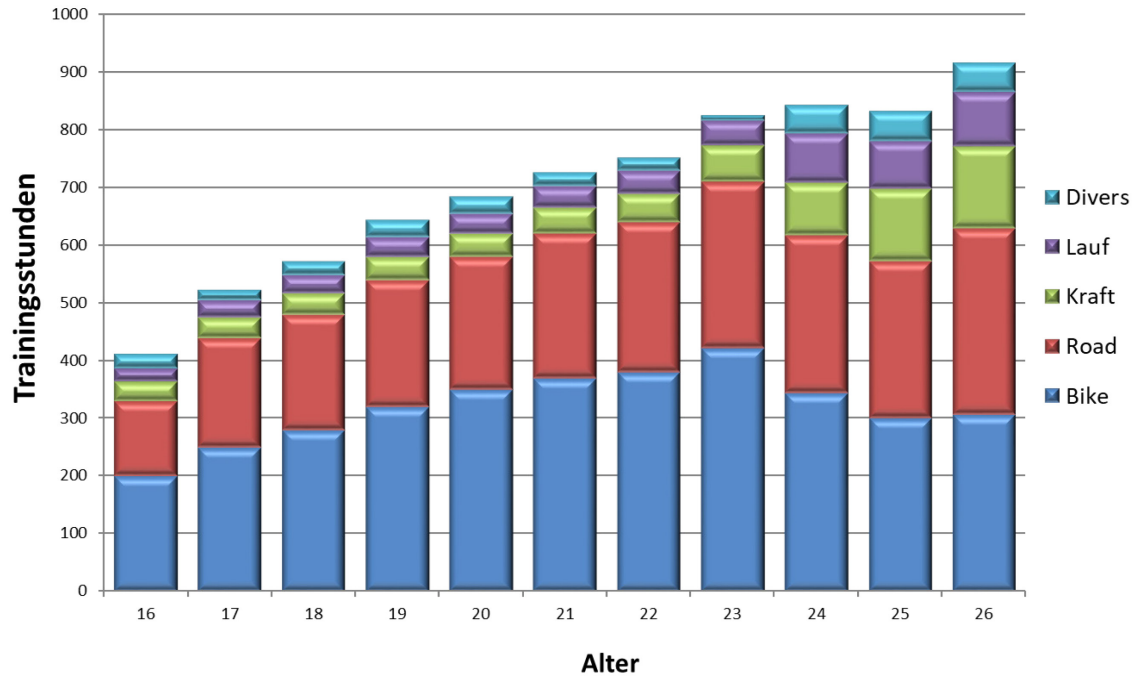
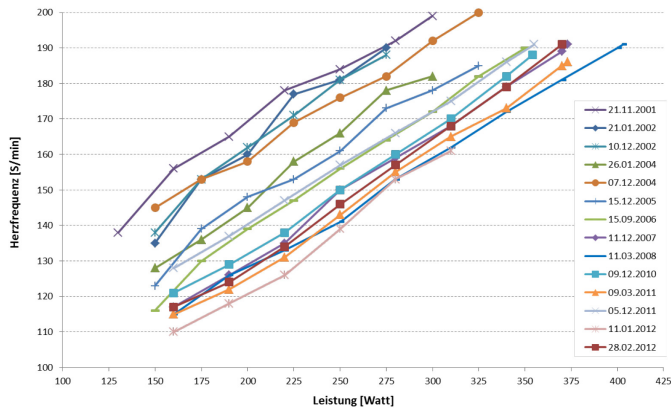
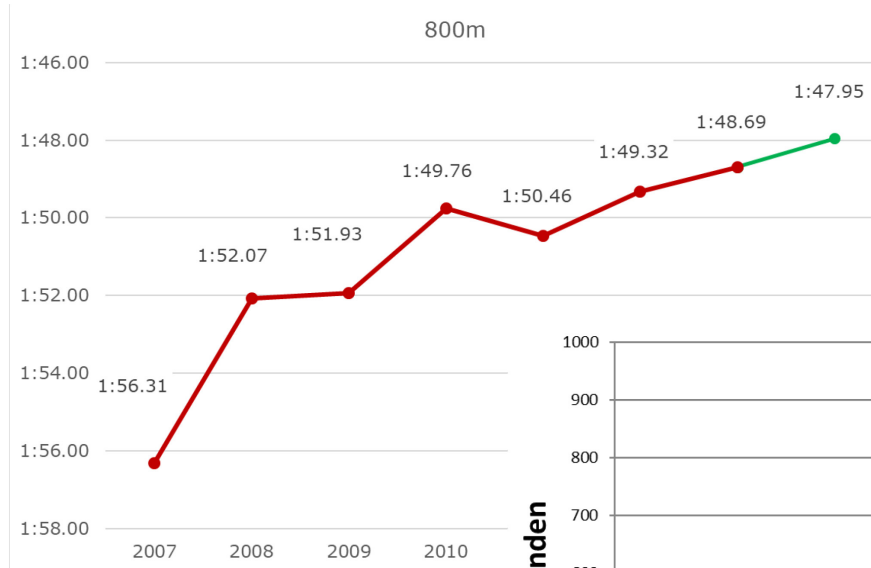


Meeusen et al. MSSE 2013

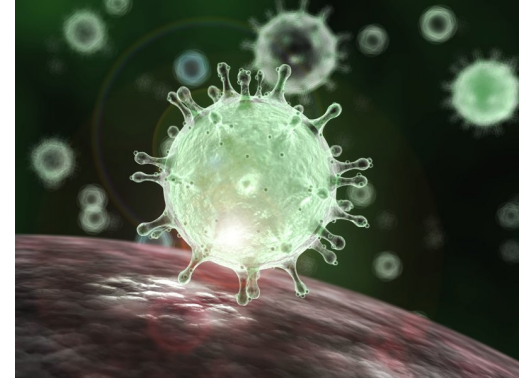
Belastungsmonitoring  
mittels Trainingstagebuch  
und Foster Methode  
→ TTB zur Verfügung



# Optimierung der Karriere, der Leistungsentwicklung



## So, was/wie jetzt ?



- Mach weiter !
- Educate / explain
- Avoid new stuff
- Read between the lines
- Take less risks