



# Dein Trainingsplan MANUAL so funktioniert's

**WE MAKE ATHLETES BETTER**

Professionelles Training für Sport Enthusiasten

- ✓ PASSION
- ✓ MOTIVATION
- ✓ SUSTAINABILITY



Mag. Katharina Steppan, CSCS, MSc  
Athletik, Ausdauer & Mental Coach

[www.ultimatesportclub.com](http://www.ultimatesportclub.com) +43 664 2111085



1



DEIN ZIEL

- ✓ Zieldefinition im Einklang mit Familie, Freunden & Arbeit
- ✓ Motivationsanalyse
- ✓ ausführliche Anamnese

2



DEIN ATP  
Annual Training Plan

- ✓ dein persönlicher ATP innerhalb von 2 Wochen
- ✓ ATP = Rahmenplanung für deinen Hauptbewerb
- ✓ der ATP enthält den grundlegenden Aufbau zu deinem Ziel
- ✓ der ATP enthält nicht jedes einzelne Training

Bevor wir starten, rate ich dringend zu einer ausführlichen ärztlichen Untersuchung (mind. jährliche Gesundenuntersuchung der GKK oder SVA)



3



DEIN PLAN

- ✓ kostenloser Premium Zugang zu TrainingPeaks
- ✓ kostenlose App für Krafttraining nach Bedarf
- ✓ Video Analyse für Schwimmen und Laufen
- ✓ Übertragung deiner Leistungswerte von Garmin/Polar/etc.
- ✓ Standortbestimmung deiner Verfassung zu Beginn
- ✓ kontinuierliche Überprüfung deiner Entwicklung
- ✓ Wettkampfplanung & Support (wenn möglich vor Ort)
- ✓ individualisierter Trainingsplan alle 2 Wochen
- ✓ situations- und entwicklungsbedingte Anpassung des ATPs
- ✓ Kommunikation grundsätzlich über TrainingPeaks
- ✓ unlimitierte Kommunikation an Wochentagen (Email, Text)
- ✓ wöchentlicher Check-In mit Coach Katharina
- ✓ Anpassung Trainingsplan an Verletzungen, Dienstreisen, ...
- ✓ Anpassungen sollten 4 pro Monat übersteigen



4



**BUSINESS**

- ✓ dein Trainingsplan kostet monatlich 290€ bzw. 9,5€/Tag
- ✓ deine Rahmenplanung (ATP) kostet 190€ pro Jahr
- ✓ du erhältst jedes Monats deine Rechnung
- ✓ bitte begleiche diese innerhalb von 14 Tagen
- ✓ du kannst jederzeit kündigen (Vorankündigung 14 Tage)
- ✓ Sport soll Freude bereiten und jederzeit freiwillig sein
- ✓ jedes kalendarisch angefangene Monat ist zu bezahlen
- ✓ wochentags bin ich jederzeit erreichbar
- ✓ am besten über TP, Email als auch WhatsApp
- ✓ einmal pro Woche können wir gerne telefonieren
- ✓ werde Mitglied in unserem Verein USC Austria
- ✓ geniales Team inkl. hervorragender Vorteile
- ✓ nachhaltige Vereinskleidung und Rabatte bei Partnern



# USC Trainingsplan Einblicke

USC - Ultimate Sportclub  
Testing / Athletik

Name:

Alter: Größe: Gewicht:



USC TESTING

von Coach zu beachtlichen und auszufüllen

**Test Anleitung**

Datum	Equipment
Ort	USC - Ultimate Sportclub
Ruhepuls	Testing / Mental
Letzte Trainingseinheit	
Warm Up (in Minuten)	
<b>Athletic Assessment</b>	
Body/Part	Movement
Balance	Hands bh Head
Core	Front Planks
Hinge	Hip Lifts
Hinge	Founders Pose
Hinge (loaded)	Deadlift
Push (loaded)	Shoulder Press
Rotary Stability	Bird Dogs
Squat	Overhead Down
Squat (loaded)	Goblet Squat

Name:

Datum: Ort:

Allgemeines Gefühl: Saisonziel:



Dieser Test ist nur für dich selbst. Niemand wird die Resultate erfahren, sofern du sie nicht freiwillig mitteilst. Sei daher bitte absolut ehrlich.

Lese jede der folgenden Aussagen  
1 = nie 2 = selten

- Selbst einschätzung der mental**
- 1) Ich glaube an mein Potenzial
  - 2) Ich trainiere beständig und
  - 3) Wenn es im Wettbewerb ist
  - 4) Während schwerer Wetten
  - 5) Vor Wettbewerben bin ich:
  - 6) Ich habe mich selbst für ein
  - 7) Vor Wettbewerben befähigen
  - 8) Wenn ich am Wettkampfsitz
  - 9) Ich lerne etwas aus den Wet
  - 10) Ich kann mir vor Augen fi
  - 11) Ich glaube, meine Fähigkeit
  - 12) Vor dem Wettbewerb kam
  - 13) Ich habe kein Problem, wi
  - 14) Während des Wettbewerbs
  - 15) Vor dem Start überlege ich
  - 16) Ich kann mich gut auf die
  - 17) Ich bin bereit, Opfer auf z
  - 18) Vor einem wichtigen Wett
  - 19) Ich freue mich auf harte T
  - 20) Wenn ich mir vorstelle, wi
  - 21) Ich glaube von mir selbst,
  - 22) Im Wettbewerb blende ich
  - 23) Ich setze mir anstrengende



Katharina Steppan

Name:

Alter: Größe: Gewicht:

Vor und nach dem Test ausreichend trinken!

**Test Anleitung (Feldtest nach Dr. Andrew Coggan)**

Der Test hat den Charakter eines Rinnens. Es ist daher wichtig, dass du erholt bist. Optimaler Zeitpunkt für das Testing ist das Ende einer Regenerationswoche. Suche dir eine sichere, flache Strecke mit wenigen Stoppchildern, Kurven und Kreuzungen. Diese Strecke solltest du immer wieder für weitere Tests nutzen können. Optional ist eine Streckenlänge von 8 bis 16 km.

**Warm Up 20'**

20' Warm Up. Sehr ruhig beginnen: nach 5' 3s auf eine Intensität von RPE 7 beschleunigen, dabei jedes Mal vollständig erholen. Die letzten 5' vollständig bei sehr niedriger RPE erholen.

**Test**

Beginne mit hohem Einsatz, aber mit dem Gefühl, noch zulegen zu können. Die ersten 5' sollten sich noch relativ leicht anfühlen (RPE 7). Dann auf RPE maximal steigern. Versuche, sowohl Intensität als auch Trittfrequenz bis zum Ende konstant zu halten. Bitte speichere den Test getrennt von Warm Up und Cool Down auf deiner Pulsuhr ab.

**Cool Down 5'**

5' locker ausradeln, bis Herzfrequenz und Atmung wieder auf Ruhenniveau zurückgekehrt sind.

**Bike Protokoll FTP & FTDR**

Datum	Bike
Ort	Wetter, Temperatur
Ruhepuls	Allgemeines Gefühl
Letzte Trainingseinheit	Saisonziel
Warm Up (in Minuten)	Pausen
<b>30' FTP Test</b>	
Puls direkt vor Test	Puls direkt vor Test
o HP -5%	o HP
o Watt -5%	o Watt
o km/h	o km/h
o RPM (Trittfrequenz)	o RPM (Trittfrequenz)
Distanz (km)	Distanz (km)
Puls direkt nach Cool Down	Puls direkt nach Cool Down

Katharina Steppan

welcme@ultimate-sportclub.com

USC ATHLETICS

**In Season Tr. Power Adv 1**

Freizeitaktivität

Warm Up	Beine stärken	Beine stärken	Beine stärken
01	02	03	04
05	06	07	08
09	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66	67	68
69	70	71	72
73	74	75	76
77	78	79	80
81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96
97	98	99	100

Bitte schicken das ausgefüllte Testprotokoll an: [welcme@ultimate-sportclub.com](mailto:welcme@ultimate-sportclub.com)

Alle Daten werden vertraulich behandelt.