



# Your Trainingplan

## MANUAL

### how it works

**WE MAKE ATHLETES BETTER**

professional training for sport enthusiasts

- ✓ PASSION
- ✓ MOTIVATION
- ✓ SUSTAINABILITY



Mag. Katharina Steppan, CSCS, MSc  
Athletics, Endurance, Mental Coach

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



1



YOUR GOAL

- ✓ definition of goals aligned with family, work & leisure
- ✓ analysis of motivation
- ✓ detailed anamnesis

2



YOUR ATP  
Annual Training Plan

- ✓ your personalized ATP will be created after 2 weeks
- ✓ the ATP is the foundation to reach your designed goal
- ✓ the ATP does not include detailed every day planning
- ✓ you can start your training after 2 weeks latest

I recommend a thoroughly medical assessment done by your doctor before we start (the annual free health check covered by the national insurance should be the minimum)





3



YOUR PLAN

- ✓ free Premium access to TrainingPeaks
- ✓ free access to strength & conditioning app if needed
- ✓ free swim & run video analysis
- ✓ automatic data transfer from Garmin/Polar/etc.
- ✓ analysis of current performance status
- ✓ continuous performance development review
- ✓ race planning & support (if possible in person on location)
- ✓ customized training plan every 2 weeks
- ✓ communication mainly via TrainingPeaks (incl. feedback)
- ✓ unlimited email/text support weekdays
- ✓ weekly check-in with coach Katharina
- ✓ plan adjustments due to schedule, injury and travel
- ✓ adjustments should not exceed 4 updates per month



4



**BUSINESS**

- ✓ your trainingsplan costs 290€ monthly (about 9€/day)
- ✓ your personalized periodization plan costs 190€ per year
- ✓ every month you will receive your invoice
- ✓ please pay your rate within 14 days
- ✓ you can cancel your plan anytime with a 14 day notice
- ✓ sport is joy and it should always be by choice :-)
- ✓ the month that has started has to be paid
- ✓ on weekdays you can reach me anytime
- ✓ best via TP notes, email or WhatsApp
- ✓ join our club USC Austria
- ✓ incredible team including exceptional benefits
- ✓ sustainable sportswear and great brand discounts





# USC Trainingplan Sneak Peak

USC  
TESTING

USC  
ATHLETICS

USC - Ultimate Sportclub  
Testing / Athletik

Name:

Alter: Größe: Gewicht:



von Coach zu beachtlichen und auszufüllen

Test Anleitung

Datum	Equipment
Ort	USC - Ultimate Sportclub
Ruhepuls	Testing / Mental
Letzte Trainingseinheit	Name:
Warm Up (in Minuten)	Datum
Athletic Assessment	Ort
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



Algemeines Gefühl Saisonziel  
Test Anleitung  
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 Wettkampfs
  - 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 hart T
  - 20) Wenn ich mir vorstelle, wi
  - 21) Ich glaube von mir selbst,
  - 22) Im Wettbewerb blende ich
  - 23) Ich setze mir selbst hohe Z



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 Stoppachtlern, 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 ausatmen, 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)	Passen
30' FTP Test	30' FTP Test
Puls direkt vor Test	Puls direkt vor Test
o HF -5%	o HF
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@ultimateportclub.com

In Season In Power Adv 1

All data is treated with absolute confidentiality