

Annual Training Plan

Start Date: September 13, 2010

Athlete: Jürgen Pansy CTL 81,8

Annual Hours: 500

Season Goals:

- 1 Transalp und/oder Peakbreak finishen
- 2 Glocknerkönig unter 1:30h od. Masenbergrennen unter 45m
- 3 2 Top 10 Platzierungen (Marathon od. Amateur)

Training Objectives:

- 1 500h pro Jahr trainieren
- 2 FTP auf 5W/kg steigern (auf Basis 20min -5%, +3% KV)
- 3 400W über 5min halten können (auf Basis Powertap)
- 4
- 5

Wk #	Monday	Races	Pri	Period	Hours
1	13.09.10			8/FTP	
2	20.09.10			8/FTP	
3	27.09.10			8/FTP	
4	04.10.10			8/FTP	
5	11.10.10			8/FTP	
6	18.10.10			8/FTP	
7	25.10.10			8/FTP	
8	01.11.10			8/FTP	
9	08.11.10			8/FTP	
10	15.11.10			8/FTP	
11	22.11.10			8/FTP	
12	29.11.10			8/FTP	
13	06.12.10			8/FTP	
14	13.12.10			8/FTP	
15	20.12.10			8/FTP	
16	27.12.10			8	
17	03.01.11			8	
18	10.01.11	VCF - Short Tour		1	
19	17.01.11	VCF - Short Tour		1	
20	24.01.11			1	
21	31.01.11			1	
22	07.02.11			1	
23	14.02.11			1	
24	21.02.11			1	
25	28.02.11			1	
26	07.03.11			1	
27	14.03.11			1	
28	21.03.11			2	
29	28.03.11			2	
30	04.04.11	BB Trainingslager Mallorca / Wienerwald RM	C	2	
31	11.04.11	Traunseegiro	C	2	
32	18.04.11			2	
33	25.04.11	Vitalclub RM Salzburg	B	3	
34	02.05.11			3	
35	09.05.11			3	
36	16.05.11			4	
37	23.05.11	Kärntner Radmarathon / Kindberg Bergrenn	B	4	
38	30.05.11	Langenlois Rennradtage	B	4	
39	06.06.11			5	
40	13.06.11	Schöckel Classic Duathlon	C	5	
41	20.06.11	Transalp	B	5	
42	27.06.11	Transalp	B	5	
43	04.07.11			5	
44	11.07.11	Strobl Classics / Wachauer RM	A	5	
45	18.07.11			6	
46	25.07.11			6	
47	01.08.11	EZF/PZF ÖM Birkfeld	B	6	
48	08.08.11	Highlander RM	B	6	
49	15.08.11	Deutschlandsberger Radsportwoche	B	7	
50	22.08.11	Ötztaler RM	A	7	
51	29.08.11			7	
52	05.09.11			7	
53	12.09.11	Knittelfeld (Amateure)		7	
54	19.09.11			8	
55	26.09.11			8	
56	03.10.11			8	
57	10.10.11			8	
58	17.10.11			8	
59	24.10.11			8	
60	31.10.11			8	

Act Plan			Real			Orig. Plan		
T S S	C T L	C T L - R a m p	T S S	C T L	C T L - R a m p	T S S	C T L	C T L - R a m p
473	79	-2				473	79	-2
675	82	3				675	82	3
640	84	2				640	84	2
314	77	-6				314	77	-6
650	80	3				650	80	3
632	82	2				632	82	2
447	79	-3				447	79	-3
613	80	1				613	80	1
523	79	-1				523	79	-1
735	83	4				735	83	4
502	82	-2				502	82	-2
524	80	-1				524	80	-1
507	79	-1				507	79	-1
520	78	-1	651	81		520	78	-1
520	78	-1	547	80		520	78	-1
200	70	-8	203	72		200	70	-8
400	68	-2	423	70		200	63	-7
1100	82	15	1088	83		550	65	3
1058	94	11	1058	94		550	68	2
604	92	-1	604	92		600	71	3
1037	102	9	1037	102		600	73	2
958	107	6	958	106		600	75	2
913	111	4	913	109		650	78	3
195	97	-14	195	97		300	72	-6
815	101	3	815	100		650	76	3
746	102	1	746	100		650	78	3
977	108	6	977	106		700	82	4
1140	117	9	1140	115		700	85	3
1281	128	11	1281	126		700	87	2
1366	139	11	1366	136		1000	97	9
821	135	-4	821	134		400	90	-6
823	132	-3	823	131		900	96	6
762	129	-4	762	128		700	97	1
1123	134	5	1123	132		700	98	0
1159	139	5	1159	137		700	98	0
770	134	-5	770	133		650	97	-1
1134	139	5	1134	137		650	96	-1
1018	140	1	1018	138		650	96	-1
820	136	-4	820	135		700	96	1
747	131	-5	747	131		700	97	1
688	126	-5	688	126		700	98	0
1524	141	15	1524	140		1500	117	19
430	128	-13	430	127		300	105	-12
1255	136	8	1255	136		1500	123	18
557	127	-9	557	127		300	110	-13
831	126	-1	831	125		500	103	-6
756	123	-3	756	123		600	100	-3
1195	131	8	1195	131		700	100	0
495	121	-10	495	121		700	100	0
1008	125	4	1008	125		700	100	0
359	113	-12	359	113		600	98	-2
425	104	-9	425	105		600	96	-2
734	104	0	734	105		500	92	-4
400	96	-8				400	86	-6
400	90	-6				400	81	-5
400	85	-5				400	77	-4
400	80	-5				400	74	-3
400	76	-4				400	71	-3
400	73	-3				400	69	-2
400	70	-3				400	67	-2