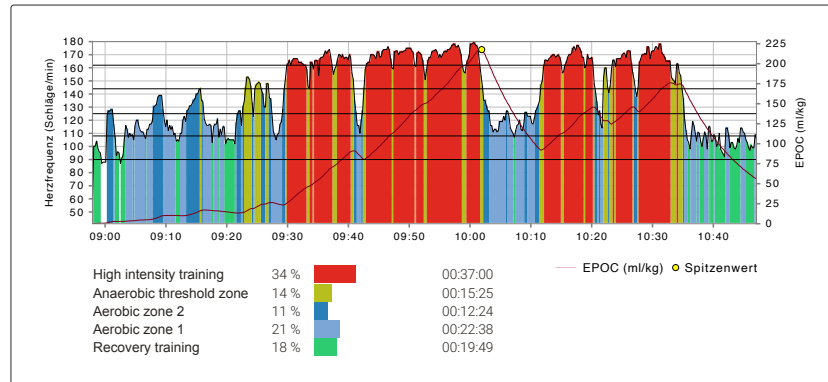


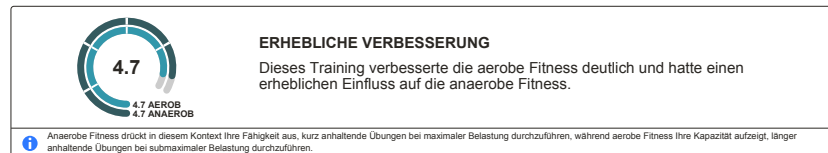
# Beispiel: Individueller Bericht

LESTER BROWNE				Übungszusammenfassung:	
Alter	27	TRAININGSART	Training	NOTIZEN:	-
Größe (cm)	173	TRAININGSEFFEKT	4.7/4.7		
Gewicht (kg)	76	aerob / anaerob			
Ruhe-HF	41	TRIMP	219		
Maximale HF	180	DAUER	01:49:25 (hh:mm:ss)		
Aktivitätsklasse	8.0	HF tief/mittel/hoch	69/138/179 bpm		
		KALORIEN	992 kcal		
		Kohlenhydrate/Fette	625/367 kcal		

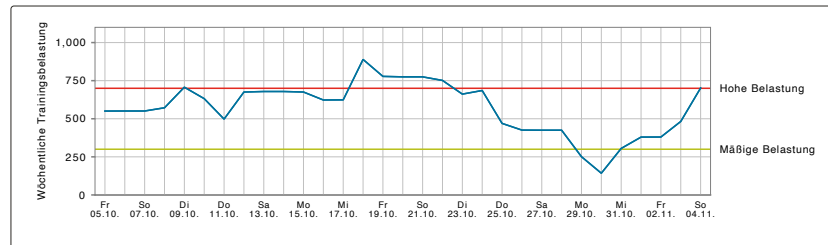
## TRAININGSDIAGRAMM



## TRAININGSEFFEKT



## WÖCHENTLICHE TRAININGSBELASTUNG

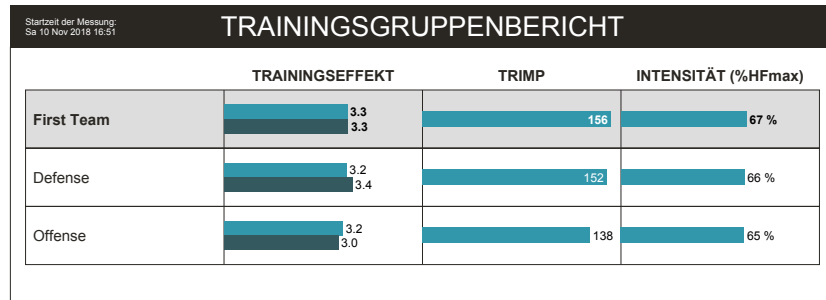


Der **individuelle Trainingsbericht** enthält Informationen über:

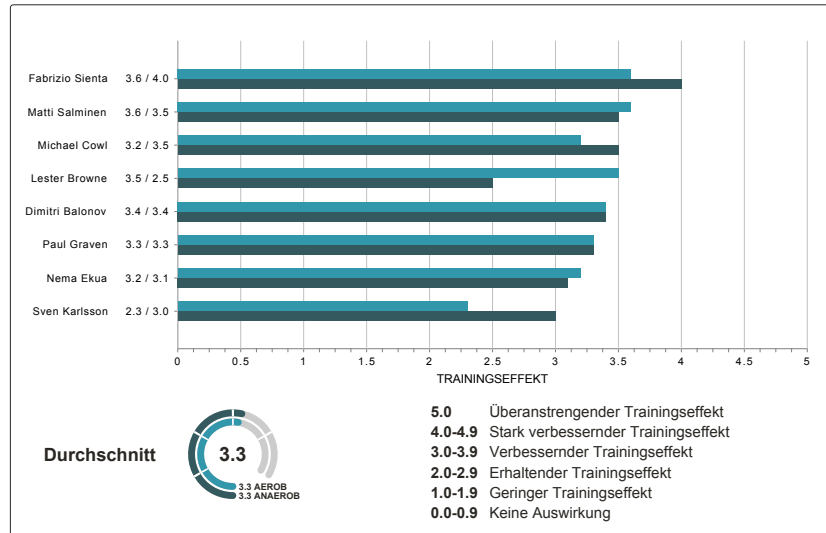
- die Trainingseinheit mittels **Trainingsdiagramm**, welche die Zeit in den verschiedenen Trainingszonen anzeigt,
- den **Trainingseffekt** der Einheit, was eine Information zum Einfluss des Workouts auf die aerobe und anaerobe Fitness gibt,
- die **Trainingsbelastung**, welche den Einfluss der physischen Aktivität der letzten 7 Tage widerspiegelt.

Der individuelle Trainingsbericht soll den Trainer bei Entscheidungen zur Optimierung und Individualisierung des Trainingsplans unterstützen, ihm dabei helfen, die Entscheidungen besser zum Trainerteam zu kommunizieren und die individuellen Trainingstrends jedes Spielers nachzuvollziehen.

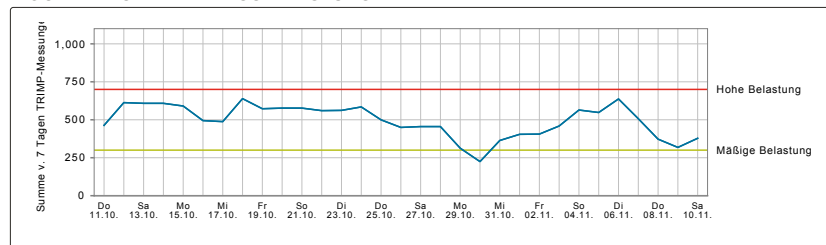
# Beispiel: Gruppenbericht



### VERTEILUNG DES TRAININGSEFFEKTS



### WÖCHENTLICHE TRAININGSBELASTUNG



### TRAININGSEINZELHEITEN

Name	Dauer	Zeitdauer in Trainingsbereich	INTENSITÄT (%HFmax)		Trainingsbelastung			
			Durchschnitt	Max.	EPOC	TRIMP	TRIMP (7 Tage)	
First Team	02:05:59	9% 17% 13% 20% 28%	00:11:22 00:21:33 00:16:34 00:25:01 00:35:36	67 %	96 %	102	156	378
Fabrizio Sienta	02:05:55	23% 20% 11% 19% 22%	00:28:49 00:24:59 00:14:04 00:23:27 00:27:48	73 %	98 %	124	214	550
Matti Salminen	02:05:55	9% 27% 12% 17% 31%	00:04:00 00:33:44 00:15:24 00:21:49 00:39:00	67 %	94 %	131	152	453
Michael Cowl	02:05:55	9% 15% 12% 17% 20%	00:11:05 00:19:24 00:16:15 00:18:20 00:25:39	63 %	96 %	91	142	290
Lester Browne	02:05:55	7% 11% 12% 11% 28%	00:08:35 00:14:34 00:14:53 00:14:17 00:24:54	62 %	97 %	118	123	461
Dimitri Balonov	02:05:55	14% 16% 9% 22% 33%	00:16:51 00:20:33 00:19:49 00:28:09 00:42:01	68 %	97 %	109	174	446
Paul Graven	02:05:55	14% 8% 14% 31% 29%	00:17:39 00:10:25 00:16:59 00:39:12 00:36:43	68 %	99 %	103	162	540
Nema Ekua	02:06:30	1% 23% 22% 21% 29%	00:01:59 00:29:18 00:27:31 00:28:12 00:36:22	69 %	93 %	96	156	540
Sven Karlsson	02:05:55	2% 15% 14% 23% 34%	00:02:05 00:19:29 00:17:39 00:28:40 00:42:21	63 %	94 %	46	122	362

Der **Gruppenbericht** liefert eine Zusammenfassung des Trainings auf Teambene. Er beinhaltet dein Trainingseffekt, TRIMP und die Intensität (%HFmax) für jede Positionsgruppe. Außerdem werden folgende Punkte noch detaillierter dargestellt:

- die **Verteilung des Trainings**, mit dem Trainingseffektwert für jeden Athleten sowie dem Gesamtdurchschnitt,
- die **Trainingsbelastung**, welche den Einfluss der physischen Aktivität für das gesamte Team der vergangenen 7 Tage widerspiegelt,
- die **Trainingseinzelheiten** mit einer Teamübersicht und den individuellen Daten der Athleten zur Intensität (%HFmax Durchschnitt und %HFmax Max) und Trainingsbelastung (EPOC, TRIMP, 7-Tages-TRIMP).

Der Gruppenbericht soll Trainer bei Entscheidungen unterstützen und liefert einen umfassenden Überblick zur aktuellen Situation des Teams, während gleichzeitig individuelle Spieler und Positionsgruppen verglichen werden können. So können Schwerpunkte für "Ausreißer"-Spieler identifiziert werden.