



USC Trainingplan

MANUAL

so funktioniert's

WE MAKE ATHLETES BETTER

Professionelles Training für Sport Enthusiasten

- ✓ PASSION
- ✓ MOTIVATION
- ✓ SUSTAINABILITY



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

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

- ✓ nach 2 Wochen erhältst du deinen persönlichen ATP
- ✓ 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 Zugang zur USC Plattform (Trainingpeaks)
- ✓ automatische Übertragung deiner Herzfrequenz- und Leistungswerte von Garmin/Polar/etc. möglich
- ✓ Standortbestimmung deiner Leistungen zu Beginn: Athletik, Schwimmen, Biken, Laufen, Kraft, Mental
- ✓ alle 2 Wochen erhältst du einen neuen Trainingsplan
- ✓ alle 4 bis 8 Wochen Überprüfung deiner Entwicklung
- ✓ situations- und entwicklungsbedingte Anpassung des ATPs
- ✓ wenn möglich, vor Ort Betreuung bei Wettbewerben
- ✓ nach jedem Training hast du die Möglichkeit über Trainingspeaks Feedback zu geben (sehr wichtig!)
- ✓ Kommunikation zwischen Coach und Athleten findet grundsätzlich über Trainingspeaks statt
- ✓ Möglichkeit zum Beitritt in den Verein USC Austria inkl. hervorragender Vorteile bei unseren Partnern

