
POTS-Trainingsprogramm

des

Children's Hospital of Philadelphia

Dieses spezielle Trainingsprogramm kann Ihnen helfen, Ihre Symptome bei POTS (Posturales Tachykardiesyndrom) zu vermindern. Es wurde ursprünglich von einem Ärzteteam in Dallas entwickelt und nun von Ärzten des CHOP (Children Hospital of Philadelphia) noch besser an die Bedürfnisse von POTS-Patienten angepasst. In diesem Dokument wird auf alle Details des Trainingsprogramms genau eingegangen. Lesen Sie das Dokument zunächst gründlich durch und machen Sie sich mit den monatlichen Trainingskalendern, den Trainings-Richtlinien und Ihren Pulszahlen (von ihrem Arzt berechnet) vertraut. **Wichtig! Vor dem Beginn des Trainings müssen unbedingt alle Erkrankungen, bei denen ein ansteigendes Training kontraindiziert ist (z.B. ME/CFS, Pfeiffersches Drüsenfieber u.ä.), ausgeschlossen worden sein.**

Um das Trainingsprogramm durchführen zu können, brauchen Sie einiges an Sportausstattung. Daher wäre es vorteilhaft, Zugang zu einem Sportverein oder Fitnessstudio zu haben. Viele Patienten führen das Training alleine durch. Doch gerade zu Beginn ist eine Anleitung durch einen Physiotherapeuten im Rahmen einer RehaMaßnahme oder ambulanten Krankengymnastik sehr hilfreich. Sehr positiv wäre es auch, wenn Freund/Freundin, Verwandte Zeit und Lust haben, das Training zu begleiten. Diese können natürlich ihrem eigenen Trainingsplan folgen.

In den meisten Fällen ist es für POTS-Patienten sinnvoll das Cardio- und Krafttraining im Liegen oder Sitzen zu beginnen und sich im Laufe der Wochen in eine aufrecht stehende Position „hochzuarbeiten“. Jeder Patient muss dabei zwar in seinem eigenen Tempo vor, aber grundsätzlich sollten Sie sich an den vorgegebenen Verlauf in den monatlichen Trainingskalendern halten.

Die Struktur der Trainingskalender

Am Ende dieses Dokuments finden Sie acht aufeinander aufbauende Trainingskalender. Ihr Einstiegspunkt hängt von Ihrer aktuellen Verfassung ab.

Monat 1-4

Training nur in der Horizontalen, z.B: Liegefahrrad, Ruderergometer,
Schwimmen mit oder ohne Schwimmbrett

ab Monat 4

Aufrechtes Training auf dem Heimtrainer

ab Monat 5

weiteres aufrechtes Training, z.B. Stepper oder Laufband

Nutzen Sie die Kalender als Orientierungshilfe zur optimalen Organisation Ihres wöchentlichen Übungsprogramms. Es wird natürlich vorkommen, dass Sie gelegentlich eine Trainings-Einheit verschieben müssen. Dennoch ist es wichtig, dass Sie alle empfohlenen Trainingseinheiten einer Woche innerhalb von 7 Tagen absolvieren. Dies ist nötig, um genügend fit für die jeweils nächste Woche zu sein.

Es gibt "Maximal Steady State " (MSS) Trainingseinheiten und Trainingseinheiten zur Erholung. Nach jedem „Maximal Steady State“ (MSS) - Training müssen Sie am nächsten Tag ein „Erholungs-Training“ einlegen. Ein Erholungstraining bedeutet, dass Sie aktiv sind, aber Ihr Puls unter einer vorgeschriebenen Rate bleibt.

Beispiele für ein Erholungstraining

Langsames Fahrradfahren auf niedriger Stufe auf dem Liegefahrrad

Mit einem Schwimmbrett lockere Runden im Schwimmbecken drehen

Spazieren gehen

Jede Aktivität, die Sie für die empfohlene Zeit in kontinuierliche Bewegung versetzt

Wenn Sie nicht trainieren können

Falls Sie aus irgendeinem Grund eine Reihe von Trainingstagen ausfallen lassen müssen (z.B. wegen einer Verletzung oder Erkrankung), sollten Sie die Trainings wiederholen.

- Wenn Sie mehr als zwei Cardio-Einheiten ausfallen lassen müssen, wiederholen Sie die gesamte Woche
- Wenn Sie eine ganze Woche ausfallen lassen müssen, wiederholen Sie auch die vorangegangene Woche
- Wenn Sie mehr als zwei Wochen ausfallen lassen müssen, fangen Sie noch einmal am Anfang des Monats an. Falls das zu anstrengend ist, müssen Sie zeitlich eventuell noch weiter zurückgehen.

Das Trainingsprogramm wird in seinem Verlauf immer anspruchsvoller. Wenn Sie sich Auszeiten nehmen, werden Sie Rückschritte in Ihrer hart erarbeiteten Kondition machen. Daher ist es wichtig, dass Sie ausgefallene Einheiten wiederholen. Möglicherweise werden Sie auch zum Training in horizontaler Position zurückkehren müssen (z.B. Liegefahrrad, Schwimmen, Rudern), bevor Sie im Programm weiter voranschreiten können.

Tipps

Benutzen Sie alles an Ausstattung, zu dem Sie Zugang haben und das Sie im Training tolerieren können. Achten Sie aber darauf, dass Sie zu Beginn nur in horizontaler Position trainieren

Rudern Sie vorzugsweise auf einem Ruder-Ergometer, da es dem Rudern auf realem Wasser sehr ähnlich ist. Ruderer haben im Allgemeinen die größten und stärksten Herzen im Vergleich mit anderen Leistungssportlern. Rudern ist ideal, um Ihren Herzmuskel zu stärken. Falls Sie sich nicht sicher sind, wie man den Ruder-Ergometer benutzt, bitten Sie um Hilfe

Verteilen Sie die Trainingseinheiten in der Woche. Das ist effektiver, als die Trainings an wenigen Tagen hintereinander zu absolvieren und dann mehrere Tage nicht zu trainieren

Versuchen Sie, nie mehr als zwei Tage das Training zu pausieren. Das ist sehr wichtig!!

Falls Sie nicht alle Einheiten der jeweiligen Woche machen können, müssen Sie die ganze Woche noch einmal wiederholen, bevor Sie mit der nächsten Woche weitermachen!

Die Grundlagen des Krafttrainings

Die beschriebenen Krafttrainingseinheiten sollten in der Ausführung etwa 20-30 Minuten dauern. Beim Training mit Gewichten sollte Körperwiderstand eingesetzt werden oder im Sitzen trainiert werden. Falls Krafttraining für Sie neu ist, sollten Sie sich von einem Trainer beraten lassen, damit Sie lernen, jedes Gerät mit der richtigen Technik zu bedienen. Es ist ratsam, einen Trainingsplan zu führen. Die Kräftigungsübungen richten sich vor allem an die untere Körperhälfte und Ihren Rumpf. Diese Bereiche sollten insbesondere trainiert werden, da die Beinmuskeln (z.B. beim Gehen) wie Pumpen funktionieren und mithelfen, das Blut zum Herzen zurück transportieren. Je größer die Muskelmasse in Ihren Beinen ist, desto mehr Blut wird bei jedem zurückgelegten Schritt Richtung Herzen transportiert.

Tipps

Besonders zu Anfang des Trainingsprogrammes kann das Krafttraining Sie erschöpfen, diese Erschöpfung kann bis zu 2 Tage anhalten.

Es ist verständlich, wenn Sie es nur an 3-4 Tagen in der Woche schaffen, ins Fitnessstudio zu gehen. Es ist in Ordnung, das Krafttraining im Anschluss an ihr Cardio-Training zu absolvieren, anstatt sie auf jeweils zwei Tage zu legen.

Machen Sie zwischen zwei Krafttrainings mindestens einen Tag Pause. Ihr Muskeln brauchen Zeit, um sich auszuruhen und neue Muskelmasse aufzubauen

Freie Gewichte sollten Sie erst benutzen, wenn Sie eine gute Kondition durch das Training an den statischen Geräten erreicht haben

Wenn Ihre Gelenke überbeweglich sind, müssen Sie erst lernen, Ihre Gelenke während des Trainings zu schützen. Deshalb sollten Sie vor Beginn des Trainingsprogramms unbedingt einen Physiotherapeuten konsultieren.

Empfohlene Übungen für das Krafttraining

Falls Sie Zugang zu einem Fitnessstudio haben, sollten Sie generell auf folgenden Geräten jeweils 3 Durchgänge mit 8-10 Wiederholungen machen:

Beinpresse sitzend
Beinbeuge
Beinstrecker
Wadenheber
Brustpresse
Rudern sitzend

Im dritten Durchgang sollten Sie so viele Wiederholungen machen, wie Sie können. Wenn Sie dabei mehr als 10 Wiederholungen schaffen, können Sie beim nächsten Training das Gewicht erhöhen.

Außerdem sollten Sie auch Bauchmuskelübungen machen. Zum Beispiel:

Crunches/Sit-Ups
Rückenstrecker
Pilates oder ähnliche Übungen auf dem Boden

Falls Sie keinen Zugang zu einem Fitnessstudio haben, können Sie Übungen mit Ihrem eigenen Körpergewicht oder mit Übungsbändern machen.

Beispielübungen für das Krafttraining

Brücke

- 3 Durchgänge von jeweils 8-10 Wiederholungen, jeweils 10 Sekunden halten
- Liegen Sie auf dem Rücken, die Beine angestellt und hüftbreit auseinander, die Füße flach auf dem Boden und die Hände neben sich flach abgelegt (Bild A). Schultern entspannen und weg von den Ohren!
- Kneifen Sie die Pomuskeln zusammen und heben Sie Ihr Gesäß nach oben (Bild B). Biegen Sie Ihren Rücken nicht nach oben! Die Schulterblätter sollten auf dem Boden, und die Bauchmuskeln angespannt bleiben, um Ihren unteren Rücken zu schützen
- Versuchen Sie, laut bis 10 zu zählen und achten Sie darauf, dass Sie weiter atmen
- Sie können die Schwierigkeit der Übung erhöhen, indem Sie ein Kissen unter Ihren Füßen platzieren (Bild C)



Bild A



Bild B



Bild C

Gymnastikball

- Setzen Sie sich „in sicherer Umgebung“ auf den Ball. Ihre Hüften und Knie sollten sich im 90-Grad-Winkel befinden. Sitzen Sie gerade mit angespannten Bauchmuskeln und entspannten Schultern, die Arme hängen an den Seiten herab.
- Machen Sie 15 Schritte, während Ihre Haltung gerade bleibt (Bild D). Machen Sie drei mal je 15 Schritte.
- Strecken Sie ein Bein gerade nach vorne, halten Sie 3 Sekunden und stellen Sie es in die Ausgangsposition zurück. Machen Sie 3 mal je 15 beidseitig abwechselnde Strecker. (Bild E)
- Machen Sie beide Übungen anfangs mit an der Seite herabhängenden Armen, und später, für einen erhöhten Schwierigkeitsgrad, mit den Armen vor der Brust gekreuzt



Bild D



Bild E

Gerader Beinheber auf dem Rücken

- 3 Durchgänge von jeweils 8-10 Wiederholungen mit jedem Bein
- Auf dem Rücken liegen, ein Bein anwinkeln, eines ausstrecken (Bild F)
- Die Muskeln des ausgestreckten Beines anspannen und das Knie gerade durchstrecken. Das Bein langsam heben, bis es fast die Höhe des anderen Knies erreicht (Bild G). Eine Sekunde halten, dann langsam absenken
- Das Becken bleibt auf dem Boden liegen und das Knie des ausgestreckten Beins bleibt durchgestreckt
- Sie können die Schwierigkeit der Übung erhöhen, indem Sie sich auf Ihre Arme aufstützen (Bild H) oder eine Gewichtsmanschette um Ihren Knöchel befestigen.



Bild F



Bild G



Bild H

Gerader Beinheber auf der Seite

- 3 Durchgänge von jeweils 8-10 Wiederholungen
- Legen Sie sich auf die Seite, das Knie des unteren Beins leicht anwinkeln, das obere Bein bleibt gerade ausgestreckt. Das obere Bein sollte mit dem Körper eine Linie bilden und nicht nach vorne ausweichen (Bild I)
- Heben Sie das obere Bein langsam um 20-30 cm an, halten Sie es eine Sekunde und senken Sie es langsam wieder ab, ohne Ihren Körper dabei zu bewegen (Bild J)
- Sie können die Schwierigkeit der Übung mit einem Gymnastikband um Ihren Oberschenkeln erhöhen (Bild K)



Bild I



Bild J



Bild K

Beindrücker nach innen

- 3 Durchgänge von jeweils 8-10 Wiederholungen, jeweils 5 Sekunden halten
- Liegen Sie mit angestellten Beinen auf dem Rücken, Füße und Knie sind hüftbreit auseinander. Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Hände liegen neben Ihnen am Boden. Halten Sie ein Kissen oder einen Softball zwischen Ihren Knien fest (Bild L)
- Drücken Sie mit Ihren Knien das Kissen oder den Ball zusammen, halten Sie 5 Sekunden, indem Sie laut bis 5 zählen, und dann die Beine wieder entspannen
- Sie können die Schwierigkeit der Übung erhöhen, indem Sie jeweils 10 Sekunden halten



Bild L

Clamshells

- 3 Durchgänge von jeweils 8-10 Wiederholungen auf jeder Seite
- Legen Sie sich auf die Seite, Hüften und Knie leicht gebeugt (Bild M)
- Heben Sie das obere Bein in dieser Position an, die Füße bleiben zusammen (Bild N). Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Körperposition nicht verändern
- Sie können die Schwierigkeit der Übung mit einem Gymnastikband um Ihre Oberschenkel erhöhen.



Bild M

Bild N

Planke

- 3 Wiederholungen, jeweils 15-30 Sekunden halten
- Positionieren Sie die Ellbogen unter den Schultern und heben Sie Ihren Körper vom Boden, so dass er eine gerade Linie bildet (Bild O)
- Achten Sie darauf, dass Sie weiter atmen, ziehen Sie den Bauchnabel zur Decke, blicken Sie einige Zentimeter vor Ihre Hände, um den Kopf in einer Linie mit Ihrem Körper zu halten
- Sie können die Schwierigkeit der Übung erhöhen, indem Sie jeweils 30-60 Sekunden halten



Bild O

Seitliche Planke

- 3 Wiederholungen auf jeder Seite, jeweils 15-30 Sekunden halten
- Legen Sie sich in einer geraden Linie auf die Seite. Die Füße können übereinander liegen, oder der eine vor dem anderen.
- Platzieren Sie Ihren Ellbogen unter Ihrer Schulter und heben Sie Ihrem Körper vom Boden, so dass er eine gerade Linie bildet (Bild P)
- Achten Sie darauf, dass Sie weiter atmen, während Ihre Hüften nach oben ziehen und Ihr Kopf auf einer Linie mit Ihrem Körper ist
- Sie können die Schwierigkeit der Übung erhöhen, indem Sie jeweils 30-60 Sekunden halten



Bild P

Pilates Hold

- 3 Durchgänge von jeweils 8-10 Wiederholungen auf jeder Seite, jeweils 10 Sekunden halten
- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine angestellt und die Hände neben sich auf dem Boden
- Ziehen Sie sanft die Arme in Richtung Ihrer Füße, so dass sich Ihre Schulterblätter vom Boden heben (Bild Q)
- Lassen Sie die Ellbogen dabei ganz leicht gebeugt
- Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Apfel zwischen Kinn und Brust halten, damit Sie Ihren Nacken nicht überstrecken
- Dabei das Atmen nicht vergessen



Bild Q

Wandsitzer

- 3 Wiederholungen, jeweils 15-30 Sekunden halten
- Senken Sie Ihren Po auf Kniehöhe und halten Sie (Bild R)
- Achten Sie darauf, dass die Füße weit genug von der Wand entfernt sind
- Knie und Füße sollten hüftbreit auseinander sein und nach vorne zeigen
- Sie können die Schwierigkeit der Übung erhöhen, indem Sie jeweils 30-60 Sekunden halten.

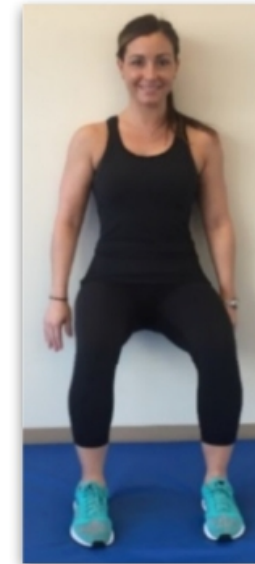


Bild R

Tipps

Wenn Sie neue Kraftübungen in Ihr Trainingsprogramm aufnehmen, sollten Sie die Intensität nur langsam steigern. Die Beanspruchung neuer Muskelgruppen kann erschöpfend sein. Falls Sie nicht sicher sind, welche Übungen Sie ausprobieren können, ziehen Sie einen Trainer oder Physiotherapeuten zu Rate.

Führen Sie das Krafttraining langsam durch, um die Übungen sauber durchführen zu können und sich nicht zu verletzen.

Falls Sie sich bezüglich der Durchführung der Übungen nicht sicher sind, sollten Sie einen Arzt, Trainer oder Physiotherapeuten zu Rate ziehen.

Die Grundlagen des horizontalen und aufrechten Herz-Kreislauf-Trainings

Monate 1-3: Training in der Horizontalen oder im Sitzen

Zu Beginn dieses Übungsprogramms sollten Sie im Sitzen oder in der Horizontalen trainieren, da die aufrechte Position unter Umständen Ihre Symptome verschlimmern würde.

Beispiele

Liegefahrrad
Ruderergometer
Schwimmen (mit oder ohne Schwimmbrett)
Sitz-Stepper

Monat 4

Beginn des Trainings in aufrechter Position, z.B. Mit Heimtrainer

Monat 5

Übungen in aufrechter Position:
Crosstrainer (zu Beginn ohne Armbewegungen)
Laufband (zu Beginn ohne Anstieg)

Monate 6-8

Training in aufrechter Position

nehmen Sie die Armbewegung auf dem Crosstrainer und den Anstieg auf dem Laufband hinzu Gehen Sie über Ihre Belastungsgrenze (Race Pace in Intervallen = Intervalltraining) hinaus

Jogging und Treppenläufe sollten Sie erst machen, wenn Sie auf dem Crosstrainer (mit Armbewegungen) oder auf dem Laufband (mit Anstieg) trainiert sind und es dabei nicht zu einer Verschlimmerung Ihrer Symptome kam. Wenn Sie nicht joggen gehen wollen, müssen Sie dies nicht tun.

Warm-Up und Cool-Down

kann auf jedem beliebigen Gerät gemacht werden und sollten NIE ausgelassen werden

Am Ende des Warm-Ups sollte Ihre Herzrate nahe an der Ziel-Herzrate des jeweiligen Trainings liegen

Für das Cool down (10 Minuten), entfernen Sie den Widerstand des Geräts, an dem Sie gerade trainieren und verlangsamen Sie die Geschwindigkeit

Zu Anfang wird Ihre Herzrate länger brauchen, um sich wieder zu beruhigen, aber im Verlauf Ihres Trainingsplans wird sie sich schneller nach unten anpassen

Machen Sie während oder nach dem Cool-Down Stretching-Übungen. Sie sollten jede Dehnung für 30 Sekunden halten und sie 3-4 mal auf jeder Seite wiederholen. Dehnen Sie nur bis zu dem Punkt, an dem Sie beginnen Widerstand zu spüren. Es sollte sich leicht unangenehm anfühlen, aber nicht schmerzen.

Beispiele für Dehnungsübungen

Dehnung der Beinrückseite

- 3 Wiederholungen auf jeder Seite, jeweils 30 Sekunden halten
- Sitzen Sie aufrecht, ein Bein ausgestreckt mit durchgedrücktem Knie, das andere Bein angewinkelt (achten Sie darauf, dass Ihr Fuß nicht unter Ihrem Bein herausragt) (Bild S). Lassen Sie Ihre Schultern fallen
- Beugen Sie den Oberkörper langsam und vorsichtig nach vorne, bis Sie Spannung in der Beinrückseite oder im Oberschenkel spüren. Dann halten Sie an, und halten Sie die Position für 30 Sekunden
- Halten Sie Ihren Rücken die ganze Zeit gerade!



Bild S

Dehnung des Quadrizeps (vierköpfiger Beinstrecker)

- 3 Wiederholungen auf jeder Seite, jeweils 30 Sekunden halten
- Legen Sie sich auf den Bauch. Legen Sie ein Handtuch, Laken oder einen Gürtel um einen Ihrer Füße und ziehen Sie vorsichtig, bis Sie eine Spannung im vorderen Oberschenkel spüren. Halten Sie für 30 Sekunden (Bild T).
- Entspannen Sie den Rest Ihres Körpers und lassen Sie Ihr Bein NICHT zur Seite ausweichen! Ihre Ferse sollte gerade auf Ihren Po zukommen und nicht außen daran vorbei.
- Wenn Sie die Spannung im unteren Rücken verringern wollen, können Sie Ihren Kopf auf ein Kissen legen.



Bild T

Dehnung der Waden

- 3 Wiederholungen auf jeder Seite, jeweils 30 Sekunden halten
- Sitzen Sie aufrecht, die Beine gerade ausgestreckt und die Knie gerade
- Legen Sie ein Handtuch oder Bettlaken um Ihre Füße und ziehen Sie damit vorsichtig die Füße zu sich heran (Bild U).
- Sie sollten eine leichte Dehnung an der Beinrückseite und im hinteren Fußgelenk spüren. Halten Sie dann die Position für 30 Sekunden.



Bild U

Tipps

Wenn Sie für eine Trainingseinheit zwei verschiedene Geräte benutzen wollen (zum Beispiel 15 Minuten auf dem Ergometer und 15 Minuten auf dem Ruder-Ergometer), ist das in Ordnung, achten Sie nur darauf, dass Sie die vorgeschriebene Zeit aus dem Trainings-Kalender und die vorgegebene Herzrate einhalten, bevor Sie zum Cool-Down übergehen.

Falls sich Ihre Symptome stark verschlimmern, wenn Sie zum ersten Mal in aufrechter Position trainieren, kehren Sie zum Training in der Horizontalen zurück. Versuchen Sie das aufrechte Training einige Wochen später nochmal.

Überwachen der Herzrate

Es ist empfehlenswert, dass Sie sich einen Pulsmesser zulegen (Armbanduhr mit Brustgurt), um Ihren Puls während des Trainings zu überprüfen und so in der richtigen Puls-Zone zu trainieren. Pulsuhren findet man online oder im Sport- oder Elektronikbedarf. Es ist nicht nötig, ein teures Modell zu kaufen. Jedes Herz-Kreislauf-Training soll unbedingt in einer bestimmten Puls-Zone stattfinden (siehe unten). Es ist gut möglich, dass Ihr Ruhepuls mit fortschreitendem Training sinkt, oder dass er gleich bleibt, aber dass Ihr Puls beim Aufstehen nicht mehr so stark in die Höhe schnell.

Tipps

Falls Sie an der Genauigkeit Ihres Pulsmessgeräts Zweifel haben (durch Defekte, oder falls neue Batterien benötigt werden), fühlen Sie Ihren Puls am Hals oder Handgelenk, zählen Sie die Schläge für 15 Sekunden und multiplizieren Sie mit 4 (= Herzschläge pro Minute)

Es gibt auch wasserfeste Pulsuhren

Langzeit-Herz-Kreislauf-Training

Die Monate 6-8 sind für jede Person anders. Sie können das Level aus Monat 5 beibehalten, besser wäre es allerdings, sich weiter zu steigern. Wenn Sie sich einmal durch das Trainingsprogramm gearbeitet haben, sollten Sie das Training in jedem Fall aufrecht erhalten, um Ihre erarbeitete Fitness beizubehalten.

Ab Monat 6 können Sie mit dem Intervalltraining beginnen. Dieses Training ist sehr vorteilhaft für Herz- und Lunge. Für Patienten mit POTS ist es nur dann geeignet, wenn Sie das bisherige Training gut vertragen haben.

Beispiel

1	10 Minuten Warm-Up, bis der Puls die Basistempo-Zone erreicht
2	1 Minute Intensivbelastung, dabei werden Widerstand und Tempo gesteigert, und die Herzrate kommt in den Sprint-Bereich
3	1 Minute: sämtlichen Widerstand rausnehmen, langsamer werden, aktive Erholung (in dieser Phase können Sie etwas trinken, aber bewegen Sie sich weiter. Es ist nicht entscheidend, wie weit sich Ihr Puls senkt).
4	Schritte 2 und 3 werden 2-3 Mal wiederholt
5	10 Minuten Cool Down
6	20 Minuten Erholungstraining

Tipps

Benutzen Sie zu Anfang den Heimtrainer, das Ruderergometer oder den Crosstrainer, da das Intervall-Training auf diesen Geräten sicherer ist als auf dem Laufband. Benutzen Sie das Laufband erst, wenn Sie sich dafür bereit fühlen.

Sie können zusätzlich jede beliebige Art von Krafttraining machen oder auch andere Sportarten wie Yoga, Aerobic oder ähnliches. Wenn Sie sich dazu bereit fühlen, können Sie auch an Wettbewerben teilnehmen (Sport in der Hitze ist allerdings nicht empfehlenswert).

Bedenken Sie, dass Sie sich auf einem Heilungsweg befinden und machen Sie nur das, was sich richtig anfühlt. Im langfristigen Verlauf des Trainings erleben die meisten eine Verbesserung der Symptome.

Jeder Patient erreicht das aufrechte Training in seinem eigenen Tempo, und das ist ok!

Was Sie am Anfang erwarten können

Dieses Trainingsprogramm ist leider kein Allheilmittel für POTS und wenn das Training binnen weniger Wochen zu einer dramatischen Verbesserung führen würde, würden alle POTS-Patienten wie wild trainieren. Besonders der erste Monat kann sehr schwierig sein. Es kann sein, dass Sie sich erschöpfter als zuvor fühlen. Wirkliche Ergebnisse werden Sie nach mehreren Monaten des beständigen Trainings spüren. Das ist ganz normal, also geben Sie nicht auf! Sie fordern Ihr System heraus Dinge zu tun die es tun kann, die es aber nicht gewohnt ist. Auch der zweite Monat kann noch schwierig sein. Langfristig werden Sie sich sehr wahrscheinlich weniger erschöpft fühlen, besser schlafen und Ihre POTS-Symptome im Alltag werden zurückgehen. Das ist das Ziel!

Tipps

Entscheidend ist Ihre Bereitschaft durchzuhalten. Zu Beginn eines neuen Trainingsabschnitts, werden Sie vermutlich eine größere Erschöpfung spüren. Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie können, schreiten Sie im Trainingsplan voran, wenn nicht, wiederholen Sie eine Woche.

Falls Sie ein/e typische POTS-Patient/in sind, fühlen Sie sich vermutlich meistens nicht so gut. Sie haben auch schon einiges ausprobiert, um Ihren Zustand zu verbessern. Daher der Vorschlag: Verpflichten Sie sich für 3-5 Monate komplett dem Trainingsprogramm, bevor Sie darüber entscheiden, ob es hilft oder nicht. Denken Sie daran, dass sich positive Effekte nach Monaten des Trainings einstellen, nicht nach einigen Tagen oder Wochen.

Machen Sie eine Liste der Dinge, die Sie unbedingt wieder tun wollen. Kleben Sie sie an Ihren Badezimmerspiegel, und lesen Sie sie jeden Tag. Lesen Sie sie insbesondere an den Tagen, an denen Sie keine Lust haben, zum Training zu gehen- lassen Sie sich durch Ihr Ziel, mehr Lebensqualität zu bekommen, motivieren.

Wenn es Ihnen hilft, suchen Sie sich einen Trainingspartner! Dieser muss nicht Ihrem Trainingsplan folgen, sondern er kann parallel mit Ihnen trainieren.

Holen Sie sich die Unterstützung Ihrer Familie und Freunde. Erklären Sie Ihnen, dass Sie zu Anfang müder sein könnten, aber dass Sie auf eine langfristige Verbesserung hinarbeiten.

Körperliches Training als lebenslange Therapie

Falls Sie das Gefühl haben, dass Ihnen das Training in irgendeiner Weise gut tut, sollten Sie das Training immer aufrecht erhalten, um immer weitere Fortschritte und Verbesserungen in Ihrer Gesundheit und Ihrer Lebensqualität zu sehen. Sie werden auch in anderen Lebensbereichen von diesem regelmäßigen Training profitieren. Viele Patienten schaffen es mit der Zeit, Vollzeit zu arbeiten, zur Schule oder Universität zu gehen und sich gut um Ihre Kinder zu kümmern, was zu Anfang unmöglich erschien. Wir hoffen sehr, dass das auch bei Ihnen der Fall ist. Einige Patienten sagen, dass das tägliche Training notwendig ist, um nicht erneut Symptome zu entwickeln. Daher integrieren sie das Training dauerhaft in ihren Tagesablauf.

Falls Sie aus irgendeinem Grund das Training unterbrechen und bemerken, dass Sie sich besser gefühlt haben, als Sie noch trainiert haben, ist dies ein gutes Zeichen, dass trainieren Ihnen hilft! Wahrscheinlich müssen Sie dann zunächst wieder in der Horizontalen trainieren, aber Sie werden wissen, wie Sie sich im Programm wieder „hocharbeiten“. Sie schaffen das!!

Richtlinien für das Cardio-Training bei POTS

- 1) Im Folgenden sehen Sie eine Übersicht über die Herzfrequenz-Zonen für das Training. Halten Sie sich an die Werte, so wie sie in den monatlichen POTS-Trainingskalendern angegeben sind, und folgen Sie den Beschreibungen des POTS-Trainings.
- 2) Die jeweiligen Pulszonen richten sich nach Ihrem Alter und Ihrem morgendlichen Ruhepuls am Morgen. **Lassen Sie sich Ihre Werte vom Arzt berechnen.** Sie gelten OHNE Beta-Blocker. Die Trainingszonen sind unten definiert.

Das folgende Beispiel gilt für das Alter von 18 Jahren und einem morgendlichem Ruhepuls im Liegen von 75 Schlägen pro Minute.

Trainingszone	Pulsfrequenz/Schläge pro Minute (Beats per Minute - BPM)	Erwartete Anstrengung (Rating of Perceived Exertion - RPE)*
Basis-Tempo (BT)	125-145	2-4
Maximal Steady State (MSS)	165-175	5-8
Race Pace (RP)	170-185	7-9
Erholung	<125	0-2

- 3) Bedenken Sie, dass das Training zu Anfang immer schwer fällt. Falls Sie Medikamente nehmen, können diese das Erreichen der jeweiligen Trainingszonen positiv beeinflussen. Wenn Sie Kondition aufgebaut haben, werden sich die Zonen für Sie verändern.

4) Die Empfundene Anstrengung (Rating of Perceived Exertion- RPE), ist eine subjektive Bewertung des gesamten Cardio-Trainings auf einer Skala von 1-10

Empfundene Anstrengung (RPE)

0-2	Sehr leicht	5-6	Etwas anstrengend	9-10	So anstrengend, wie man es sich nur vorstellen kann
3-4	Leicht	7-8	Sehr Anstrengend		

Tipps

Sport in der Hitze ist für Patienten mit POTS nicht empfehlenswert

Falls Sie Beta-Blocker nehmen (Zum Beispiel Metropole, Nebivolol, etc.), verwenden Sie die RPE-Skala anstelle der Puls-Skala.

Monat 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 3 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 3 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 3 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 3 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 3 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 3 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down		
Woche 2	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 4 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 4 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 4 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 4 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 4 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 4 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down		
Woche 3	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 5 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 5 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 5 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down		
Woche 4	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 6 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 5 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 5-10 Min. Warm-Up 5 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 5-10 Min. Cool Down		

Trainings-Modus 1 = Liegefahrrad, Schwimmen mit Schwimmbrett, Ruderergometer, Sitz-Stepper

Erholung = Langsamer werden, Widerstand verringern, trinken, aber weiter bewegen

Warm-Up und Cool-Down = mit keinem oder wenig Widerstand anfangen, sich der Basistempo-Pulsszenen annähern oder davon entfernen. Falls der Patient im Rollstuhl sitzt oder bettlägerig ist, kann in der Physiotherapie mit Fahrradfahren im Liegen begonnen werden.

Wenn es sein muss, kann das Krafttraining am gleichen Tag wie das Cardio-Workout gemacht werden.

Monat 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 6 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 6 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 6 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 7 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 7 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 7 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 8 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 8 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 8 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 2	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 6 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 6 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 6 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 5 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 5 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 2 Min. Erholung 5 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 3	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 10 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 10 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 11 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 11 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 12 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 12 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 4	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 13 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 13 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 14 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 14 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 15 Min. Basistempo 3 Min. Erholung 15 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 5	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 20 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 24 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 28 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		

Trainings-Modus 1 = Liegefahrrad, Schwimmen mit Schwimmbrett, Ruderergometer, Sitz-Stepper

Erholung = Langsamer werden, Widerstand verringern, trinken, aber weiter bewegen

Warm-Up und Cool-Down = mit keinem oder wenig Widerstand anfangen, sich der Basistempo-Pulsszenen annähern oder davon entfernen.

Wenn es sein muss, kann das Krafttraining am gleichen Tag wie das Cardio-Workout gemacht werden.

Monat 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 2	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 20 Min. MSS 10 Min. Cool Down	<u>Trainings-Modus 1</u> 40 Min. Erholung	
Woche 3	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 4	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 25 Min. MSS 10 Min. Cool Down	<u>Trainings-Modus 1</u> 40 Min. Erholung	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 1</u> 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	

Trainings-Modus 1 = Liegefahrrad, Schwimmen, Ruderergometer

Monat 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Trainings-Modus 1 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	Trainings-Modus 2 10 Min. Warm-Up 20 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	Trainings-Modus 2 10 Min. Warm-Up 20 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 2	Krafttraining	Trainings-Modus 2 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	Trainings-Modus 1/2 10 Min. Warm-Up 25 Min. MSS 10 Min. Cool Down	Trainings-Modus 1 40 Min. Erholung		Trainings-Modus 1/2 10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down
Woche 3	Krafttraining		Trainings-Modus 1/2 10 Min. Warm-Up 30 Min. MSS 10 Min. Cool Down	Trainings-Modus 1 40 Min. Erholung	Krafttraining	Trainings-Modus 1/2 10 Min. Warm-Up 35 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Trainings-Modus 1/2 10 Min. Warm-Up 40 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down
Woche 4	Krafttraining	Trainings-Modus 1/2 10 Min. Warm-Up 35 Min. MSS 10 Min. Cool Down	Trainings-Modus 1 40 Min. Erholung	Trainings-Modus 2/3 10 Min. Warm-Up 30 Min. MSS 10 Min. Cool Down	Krafttraining	Trainings-Modus 1/2 10 Min. Warm-Up 40 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	

Trainings-Modus 1 = Liegefahrrad, Schwimmen, Ruderergometer

Trainings-Modus 2 = Ergometer

Trainings-Modus 3 = Laufband (ohne Anstieg), Stepper (ohne Arme)

Trainings-Modus 4 = Laufband (mit Anstieg), Stepper (mit Armen). Wenn möglich, Jogging.

Das Krafttraining kann, wenn nicht anders möglich, am gleichen Tag wie das Cardio-Training absolviert werden.

Monat 5

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 35 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 35 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 35 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 2	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 40 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 3</u> 10 Min. Warm-Up 3 Min. MSS 10 Min. Cool Down	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 40 Min. Erholung	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 35 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		
Woche 3	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 3 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	<u>Trainings-Modus 3</u> 10 Min. Warm-Up 35 Min. MSS 10 Min. Cool Down	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 25 Min. Erholung Krafttraining	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 50 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	
Woche 4	<u>Trainings-Modus 3</u> 10 Min. Warm-Up 35 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	<u>Trainings-Modus 3</u> 10 Min. Warm-Up 40 Min. MSS 10 Min. Cool Down	<u>Trainings-Modus 2 / 3</u> 25 Min. Erholung Krafttraining		

Trainings-Modus 2 = Heimtrainer

Trainings-Modus 3 = Laufband (ohne Anstieg), Stepper (ohne Arme)

Trainings-Modus 4 = Laufband (mit Anstieg), Stepper (mit Armen). Wenn möglich, Jogging.

Das Krafttraining kann, wenn nicht anders möglich, am gleichen Tag wie das Cardio-Training absolviert werden.

Monat 6

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 40 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down
Woche 2	10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 3x1 Min. Intervalle 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 30 Min. MSS 10 Min. Cool Down		Krafttraining
Woche 3	10 Min. Warm-Up 35 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 35 Min. MSS 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 4x1 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 40 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	25 Min. Erholung	Krafttraining
Woche 4	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 5x1 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 30 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 30 Min. MSS 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down

- Die Trainings-Modi sind hier nicht aufgelistet, da Sie ab jetzt, wenn möglich, in aufrechter Haltung trainieren sollten.
- Zu Beginn ist es empfehlenswert, das Intervalltraining auf dem Ruderergometer, dem Heimtrainer oder dem Stepper zu machen. Wenn möglich, können Sie joggen.
- Das Krafttraining kann, wenn möglich, am gleichen Tag wie das Cardio-Training gemacht werden.

Monat 7

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	
Woche 2	10 Min. Warm-Up 5x2 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 40 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 40 Min. MSS 10 Min. Cool Down		Krafttraining
Woche 3	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 5x2 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 5x2 Min. Intervalle 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 40 Min. MSS 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down
Woche 4	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 40 Min. MSS 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 5x2 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down

- Die Trainings-Modi sind hier nicht aufgelistet, da Sie ab jetzt, wenn möglich, in aufrechter Haltung trainieren sollten.
- Zu Beginn ist es empfehlenswert, das Intervalltraining auf dem Ruderergometer, dem Heimtrainer oder dem Stepper zu machen. Wenn mögliche, können Sie joggen.
- Das Krafttraining kann, wenn möglich, am gleichen Tag wie das Cardio-Training gemacht werden.

Monat 8

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 40 Min. MSS 10 Min. Cool Down		Krafttraining
Woche 2	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. MSS 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 7x2 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down
Woche 3	10 Min. Warm-Up 5x3 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. MSS 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 5x3 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	Krafttraining	Krafttraining
Woche 4	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 10x2 Min. Race Pace 10 Min. Cool Down 20 Min. Erholung	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. MSS 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 60 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down
Woche 5	10 Min. Warm-Up 45 Min. MSS 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	Krafttraining	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down	10 Min. Warm-Up 45 Min. Basistempo 10 Min. Cool Down		Krafttraining

- Die Trainings-Modi sind hier nicht aufgelistet, da Sie ab jetzt, wenn möglich, in aufrechter Haltung trainieren sollten.
- Zu Beginn ist es empfehlenswert, das Intervalltraining auf dem Ruderergometer, dem Heimtrainer oder dem Stepper zu machen. Wenn mögliche, können Sie joggen.
- Das Krafttraining kann, wenn möglich, am gleichen Tag wie das Cardio-Training gemacht werden.