

Kilometer - männlich		Aufbautraining		
AK		U16	U18	U18
Alter ***		16	17	18
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		4300	5089	5754
Intensität	I1	953	1569	2294
	I2	2844	2914	2807
	I3 / I4	133	158	173
	I3-K / I4-K	120	142	161
	I5	47	56	63
	I5-K	39	46	52
	WK	163	204	204
Kilometer (Ausdauertraining)		4300	5089	5754
Trainingsmittel (TM)	Cross/Imitation	1283	1463	1560
	R C	630	754	870
	R F	899	1080	1245
	Ski C	611	756	945
	Ski F	878	1036	1134
Alt.Ausd.TR	Rad			
	Schwimmen			
	Kajak			
M/S	Motorik / Schnelligkeit			
Geschwindigkeiten für km-Berechnung		km/h	km/h	km/h
Trainingsmittel (TM)	Cross/Imitation	9,50	9,75	9,75
	R C	14,00	14,50	14,50
	R F	14,50	15,00	15,00
	Ski C	13,00	13,50	13,50
	Ski F	13,50	14,00	14,00
Alt.Ausd.TR	Rad	22,50	22,50	25,00
	Schwimmen	1,50	1,50	2,00
	Kajak	7,00	7,00	7,50