

Kilometer - weiblich		Aufbautraining		
AK		U16	U18	U18
Alter ***		16	17	18
<b>RTP Vorschlag (GTU I1-WK)</b>		<b>3946</b>	<b>4685</b>	<b>5300</b>
Intensität	<b>I1</b>	876	1447	2118
	<b>I2</b>	2613	2689	2591
	<b>I3 / I4</b>	122	145	159
	<b>I3-K / I4-K</b>	110	131	148
	<b>I5</b>	43	52	58
	<b>I5-K</b>	36	42	48
	<b>WK</b>	146	178	178
<b>Kilometer (Ausdauertraining)</b>		<b>3946</b>	<b>4685</b>	<b>5300</b>
Trainingsmittel (TM)	<b>Cross/Imitation</b>	1148	1313	1400
	<b>R C</b>	585	702	810
	<b>R F</b>	837	1008	1162
	<b>Ski C</b>	564	700	875
	<b>Ski F</b>	813	962	1053
Alt.Ausd.TR	<b>Rad</b>			
	<b>Schwimmen</b>			
	<b>Kajak</b>			
M/S	<b>Motorik / Schnelligkeit</b>			
Geschwindigkeiten für km-Berechnung		<b>km/h</b>	<b>km/h</b>	<b>km/h</b>
Trainingsmittel (TM)	<b>Cross/Imitation</b>	8,50	8,75	8,75
	<b>R C</b>	13,00	13,50	13,50
	<b>R F</b>	13,50	14,00	14,00
	<b>Ski C</b>	12,00	12,50	12,50
	<b>Ski F</b>	12,50	13,00	13,00
Alt.Ausd.TR	<b>Rad</b>	22,50	22,50	25,00
	<b>Schwimmen</b>	1,50	1,50	2,00
	<b>Kajak</b>	6,00	6,00	6,50