

Kilometer - männlich		Grundlagentraining			
AK		U13	U14	U15	
Alter ***		13	14	15	
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		1855	2326	3659	
Intensität	<i>locker</i>	1654	2075	<i>I1</i>	486
	<i>schnell</i>	139	174	<i>I2</i>	2755
				<i>I3 / I4</i>	115
				<i>I3-K / I4-K</i>	102
				<i>I5</i>	39
<i>I5-K</i>	34				
<i>WK</i>	61	77	<i>WK</i>	128	
Kilometer (Ausdauertraining)		1855	2326	3659	
Trainings- mittel (TM)	<i>Cross/Imitation</i>	744	900	<i>Cross/Imitation</i>	1140
	<i>Roller</i> konditionierend VSA/Technik	313	403	<i>R C</i>	540
		206	273	<i>R F</i>	700
	<i>Ski</i> konditionierend VSA/Technik	357	456	<i>Ski C</i>	538
		236	294	<i>Ski F</i>	741
Alt.Ausd.TR	<i>Rad</i> <i>Schwimmen</i> <i>Kajak</i>			<i>Rad</i> <i>Schwimmen</i> <i>Kajak</i>	
M/S	<i>Motorik / Schnelligkeit</i>			<i>Motorik / Schnelligkeit</i>	
Geschwindigkeiten für km-Berechnung		km/h	km/h	km/h	
Trainings- mittel (TM)	<i>Cross/Imitation</i>	8,75	9,00	<i>Cross/Imitation</i>	9,50
	<i>Roller</i> konditionierend VSA/Technik	12,50	13,00	<i>R C</i>	13,50
		6,25	6,50	<i>R F</i>	14,00
	<i>Ski</i> konditionierend VSA/Technik	11,50	12,00	<i>Ski C</i>	12,50
		5,75	6,00	<i>Ski F</i>	13,00
Alt.Ausd.TR	<i>Rad</i> <i>Schwimmen</i> <i>Kajak</i>	20,00 1,00 6,50	20,00 1,00 6,50	<i>Rad</i> <i>Schwimmen</i> <i>Kajak</i>	22,50 1,50 7,00