

Kilometer - weiblich		Grundlagentraining				
AK		U13	U14	Beginn der Trainingssteuerung unter Verwendung des Fünf-Zonen-Modells & Protokollation der Trainings- daten im "TDSki"	U15	
Alter ***		13	14		15	
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		1742	2174		3349	
Intensität	locker	1554	1939	I1	445	
				I2	2521	
	schnell		131	163	I3 / I4	105
					I3-K / I4-K	93
					I5	36
	WK	57	72	I5-K	31	
				WK	117	
Kilometer (Ausdauertraining)		1742	2174		3349	
Trainings- mittel (TM)	Cross/Imitation	659	800	Cross/Imitation	1020	
	Roller konditionierend VSA/Technik	300	380	R C	500	
		206	273	R F	650	
	Ski konditionierend VSA/Technik	341	428	Ski C	495	
		236	294	Ski F	684	
Alt.Ausd.TR	Rad Schwimmen Kajak			Rad Schwimmen Kajak		
M/S	Motorik / Schnelligkeit			Motorik / Schnelligkeit		
Geschwindigkeiten für km-Berechnung		km/h	km/h		km/h	
Trainings- mittel (TM)	Cross/Imitation	7,75	8,00	Cross/Imitation	8,50	
	Roller konditionierend VSA/Technik	12,00	12,25	R C	12,50	
		6,25	6,50	R F	13,00	
	Ski konditionierend VSA/Technik	11,00	11,25	Ski C	11,50	
		5,75	6,00	Ski F	12,00	
Alt.Ausd.TR	Rad Schwimmen Kajak	20,00 1,00 5,50	20,00 1,00 5,50	Rad Schwimmen Kajak	22,50 1,50 6,00	