Kilometer - männlich		Hochleistungstraining					
AK		**U23**	**Sen.**	**Sen.**	**Sen.**	**Sen.**	**Sen.**
Alter ***		**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		**9484**	**10507**	**10898**	**11289**	**11678**	**12069**
Intensität	***I1***	6190	7330	7582	7857	8127	8397
	I2	2061	1832	1899	1964	2033	2103
	I3 / I4	332	357	381	395	409	422
	I3-K / I4-K	332	357	381	395	409	422
	I5	114	126	131	135	140	145
	I5-K	76	84	87	90	93	97
	WK	379	420	436	452	467	483
Kilometer (Ausdauertraining)		**9484**	**10507**	**10898**	**11289**	**11678**	**12069**
Trainings-mittel (TM)	***Cross/Imitation***	2101	2258	2258	2258	2258	2258
	R C	1395	1536	1600	1680	1744	1808
	R F	2064	2261	2343	2426	2492	2574
	Ski C	1929	2190	2310	2423	2550	2670
	Ski F	1995	2263	2387	2503	2635	2759
Alt.Ausd.TR	***Rad***						
	Schwimmen						
	Kajak						
M/S	*Motorik / Schnelligkeit*						
Geschwindigkeiten für km-Berechnung		**km/h**	**km/h**	**km/h**	**km/h**	**km/h**	**km/h**
Trainings-mittel (TM)	***Cross/Imitation***	10,25	10,50	10,50	10,50	10,50	10,50
	R C	15,50	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00
	R F	16,00	16,50	16,50	16,50	16,50	16,50
	Ski C	14,50	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00
	Ski F	15,00	15,50	15,50	15,50	15,50	15,50
Alt.Ausd.TR	***Rad***	27,00	27,00	27,00	27,00	27,00	27,00
	Schwimmen	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50
	Kajak	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00