Kilometer - weiblich		Hochleistungstraining					
AK		**U23**	**Sen.**	**Sen.**	**Sen.**	**Sen.**	**Sen.**
Alter ***		**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		**8794**	**9767**	**10133**	**10499**	**10863**	**11229**
Intensität	***I1***	5772	6853	7090	7349	7603	7857
	I2	1922	1713	1776	1837	1902	1967
	I3 / I4	308	332	355	367	380	393
	I3-K / I4-K	308	332	355	367	380	393
	I5	106	117	122	126	130	135
	I5-K	70	78	81	84	87	90
	WK	308	342	355	367	380	393
Kilometer (Ausdauertraining)		**8794**	**9767**	**10133**	**10499**	**10863**	**11229**
Trainings-mittel (TM)	***Cross/Imitation***	1896	2043	2043	2043	2043	2043
	R C	1305	1440	1500	1575	1635	1695
	R F	1935	2124	2201	2279	2341	2418
	Ski C	1796	2044	2156	2261	2380	2492
	Ski F	1862	2117	2233	2342	2465	2581
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***	9,25	9,50	9,50	9,50	9,50	9,50
	R C	14,50	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00
	R F	15,00	15,50	15,50	15,50	15,50	15,50
	Ski C	13,50	14,00	14,00	14,00	14,00	14,00
	Ski F	14,00	14,50	14,50	14,50	14,50	14,50
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	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00