

Kilometer - männlich		Grundlagentraining				Aufbautraining				Anschlussstraining				Hochleistungstraining				
AK	U13	U14	Beginn der Trainingssteuerung unter Verwendung des Fünf-Zonen-Modells & Protokollation der Trainingsdaten im "TDSki"	U15	U16	U18	U18	U20	U20	U23	U23	U23	Sen.	Sen.	Sen.	Sen.	Sen.	
Alter ***	13	14		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)	1855	2326		3659	4300	5089	5754	6541	6838	8036	8391	9484	10507	10898	11289	11678	12069	
Intensität	locker	1654	2075	I1 I2	486 2755	953 2844	1569 2914	2294 2807	3165 2578	3600 2404	4934 2107	5489 1828	6190 2061	7330 1832	7582 1899	7857 1964	8127 2033	8397 2103
	schnell	139	174	I3 / I4	115	133	158	173	216	226	278	302	332	357	381	395	409	422
				I3-K / I4-K	102	120	142	161	190	198	235	260	332	357	381	395	409	422
				I5	39	47	56	63	72	75	93	101	114	126	131	135	140	145
	I5-K	34	39	46	52	59	62	68	76	76	84	87	90	93	97			
WK	61	77	WK	128	163	204	204	262	274	321	336	379	420	436	452	467	483	
Kilometer (Ausdauertraining)		1855	2326		3659	4300	5089	5754	6541	6838	8036	8391	9484	10507	10898	11289	11678	12069
Trainingsmittel (TM)	Cross/Imitation	744	900	Cross/Imitation	1140	1283	1463	1560	1750	1900	1948	1999	2101	2258	2258	2258	2258	2258
	Roller konditionierend	313	403	R C	540	630	754	870	945	975	1163	1209	1395	1536	1600	1680	1744	1808
	VSA/Technik	206	273	R F	700	899	1080	1245	1364	1395	1664	1760	2064	2261	2343	2426	2492	2574
	Ski konditionierend	357	456	Ski C	538	611	756	945	1148	1190	1537	1639	1929	2190	2310	2423	2550	2670
Alt.Ausd.TR	Rad			Rad														
	Schwimmen			Schwimmen														
	Kajak			Kajak														
M/S	Motorik / Schnelligkeit			Motorik / Schnelligkeit														
Geschwindigkeiten für km-Berechnung		km/h	km/h		km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h	km/h
Trainingsmittel (TM)	Cross/Imitation	8,75	9,00	Cross/Imitation	9,50	9,50	9,75	9,75	10,00	10,00	10,25	10,25	10,25	10,50	10,50	10,50	10,50	10,50
	Roller konditionierend	12,50	13,00	R C	13,50	14,00	14,50	14,50	15,00	15,00	15,50	15,50	15,50	16,00	16,00	16,00	16,00	16,00
	VSA/Technik	6,25	6,50	R F	14,00	14,50	15,00	15,00	15,50	15,50	16,00	16,00	16,00	16,50	16,50	16,50	16,50	16,50
	Ski konditionierend	11,50	12,00	Ski C	12,50	13,00	13,50	13,50	14,00	14,00	14,50	14,50	14,50	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00
Alt.Ausd.TR	Rad	20,00	20,00	Rad	22,50	22,50	22,50	25,00	25,00	25,00	27,00	27,00	27,00	27,00	27,00	27,00	27,00	27,00
	Schwimmen	1,00	1,00	Schwimmen	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50
	Kajak	6,50	6,50	Kajak	7,00	7,00	7,00	7,50	7,50	7,50	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00

*** Alter das in dem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) erreicht wird, in dem die aktuelle Wettkampfsaison (1.Juli – 30.Juni) endet.