

Kilometer - weiblich		Grundlagentraining				Aufbautraining			Anschlussstraining				Hochleistungstraining					
AK		U13	U14	Beginn der Trainingssteuerung unter Verwendung des Fünf-Zonen-Modells & Protokollierung 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)		1742	2174		3349	3946	4685	5300	6041	6313	7446	7776	8794	9767	10133	10499	10863	11229
Intensität	locker	1554	1939	I1	445	876	1447	2118	2939	3342	4597	5116	5772	6853	7090	7349	7603	7857
	schnell	131	163	I2	2521	2613	2689	2591	2395	2232	1964	1704	1922	1713	1776	1837	1902	1967
				I3 / I4	105	122	145	159	199	208	258	280	308	332	355	367	380	393
				I3-K / I4-K	93	110	131	148	175	183	218	241	308	332	355	367	380	393
	I5	36	43	52	58	66	69	86	93	106	117	122	126	130	135			
I5-K	31	36	42	48	54	57	63	70	70	78	81	84	87	90				
WK	57	72	WK	117	146	178	178	211	221	261	272	308	342	355	367	380	393	
Kilometer (Ausdauertraining)		1742	2174		3349	3946	4685	5300	6041	6313	7446	7776	8794	9767	10133	10499	10863	11229
Trainingsmittel (TM)	Cross/Imitation	659	800	Cross/Imitation	1020	1148	1313	1400	1575	1710	1758	1804	1896	2043	2043	2043	2043	2043
	Roller konditionierend	300	380	R C	500	585	702	810	882	910	1088	1131	1305	1440	1500	1575	1635	1695
	VSA/Technik	206	273	R F	650	837	1008	1162	1276	1305	1560	1650	1935	2124	2201	2279	2341	2418
	Ski konditionierend	341	428	Ski C	495	564	700	875	1066	1105	1431	1526	1796	2044	2156	2261	2380	2492
	VSA/Technik	236	294	Ski F	684	813	962	1053	1242	1283	1610	1666	1862	2117	2233	2342	2465	2581
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	7,75	8,00	Cross/Imitation	8,50	8,50	8,75	8,75	9,00	9,00	9,25	9,25	9,25	9,50	9,50	9,50	9,50	9,50
	Roller konditionierend	12,00	12,25	R 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
	VSA/Technik	6,25	6,50	R F	13,00	13,50	14,00	14,00	14,50	14,50	15,00	15,00	15,00	15,50	15,50	15,50	15,50	15,50
	Ski konditionierend	11,00	11,25	Ski C	11,50	12,00	12,50	12,50	13,00	13,00	13,50	13,50	13,50	14,00	14,00	14,00	14,00	14,00
	VSA/Technik	5,75	6,00	Ski F	12,00	12,50	13,00	13,00	13,50	13,50	14,00	14,00	14,00	14,50	14,50	14,50	14,50	14,50
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	5,50	5,50	Kajak	6,00	6,00	6,00	6,50	6,50	6,50	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00	7,00

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