

Stunden weiblich / männlich		Aufbautraining		
AK		U16	U18	U18
Alter ***		16	17	18
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		400:00	450:00	500:00
Intensität	I1	90:00	140:30	201:30
	I2	268:30	261:00	246:30
	I3 / I4	12:30	14:00	15:00
	I3-K / I4-K	11:00	12:30	14:00
	I5	4:30	5:00	5:30
	I5-K	3:30	4:00	4:30
	WK	10:00	13:00	13:00
Stunden (Ausdauertraining)		400:00	450:00	500:00
Trainingsmittel (TM)	Cross	95:00	105:00	110:00
	Cross-Imitation	40:00	45:00	50:00
	R C	45:00	52:00	60:00
	R F	62:00	72:00	83:00
	Ski C	47:00	56:00	70:00
	Ski F	65:00	74:00	81:00
Alt.Ausd.TR	Rad	18:00	18:00	18:00
	Schwimmen	10:00	10:00	10:00
	Kajak	18:00	18:00	18:00
Athletik	Kraft (AK/KA,SK,MK)	28:30	32:30	33:00
	Stabi	32:30	33:00	37:00
M/S	Motorik/Schnelligkeit	4:00	4:30	5:00
Theorie	Theorie			
Summe	S/R/C/AAT/Athl.	461:00	515:30	570:00
ET	Spiel/Gymn./Koord.	80:00	80:00	70:00
GTU [h]	S/R/C/AAT/Athl./ET	545:00	600:00	645:00