Stunden weiblich / männlich		Anschlusstraining			
	Beginn der Trainingssteuerung unter Verwendung des "Fünf-Zonen-Modells" & Protokollation der Trainingsdaten in "IDA"	U20	U20	U23	U23
		19	20	21	22
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		**550:00**	**575:00**	**650:00**	**675:00**
Intensität	***I1***	251:20	288:20	385:50	435:20
	I2	217:00	202:00	169:30	145:30
	I3 / I4	18:00	19:00	22:30	24:00
	I3-K / I4-K	16:00	16:30	19:00	21:00
	I5	6:00	6:15	7:30	8:00
	I5-K	5:00	5:15	5:30	6:00
	WK	15:00	16:00	17:30	19:30
SN	***Schnelligkeit***	15:40	15:40	15:40	15:40
Moto	***Motorik***	6:00	6:00	7:00	7:00
Stunden (Ausdauertraining)		**550:00**	**575:00**	**650:00**	**675:00**
Trainings-mittel (TM)	***Cross***	120:00	130:00	130:00	130:00
	Cross-Imitation	55:00	60:00	60:00	65:00
	R C	63:00	65:00	75:00	78:00
	R F	88:00	90:00	104:00	110:00
	Ski C	82:00	85:00	106:00	113:00
	Ski F	92:00	95:00	115:00	119:00
Alt.Ausd.TR	***Rad***	20:00	20:00	25:00	25:00
	Schwimmen	10:00	10:00	10:00	10:00
	Kajak	20:00	20:00	25:00	25:00
Athletik	***Kraft*** *(AK/KA,SK,MK)*	36:00	37:00	42:00	42:00
	Stabi	38:00	42:00	46:00	46:00
Theorie	***Theorie***				
Summe	***S/R/C/AAT/Athl.***	**624:00**	**654:00**	**738:00**	**763:00**
ET	***Spiel/Gymn./Koord.***	70:00	70:00	60:00	60:00
GTU [h]	***S/R/C/AAT/Athl./ET***	**694:00**	**724:00**	**798:00**	**823:00**