

Stunden weiblich / männlich		Grundlagentraining				
AK		U13	U14	Beginn der Trainingssteuerung unter Verwendung des Fünf-Zonen-Modells & Protokollation der Trainings- daten im "TDSki"	U15	
Alter ***		13	14		15	
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		255:00	300:00		350:00	
Intensität	locker	229:30	270:00	I1 I2	47:00 266:30	
	schnell	19:15	22:30	I3 / I4	11:00	
				I3-K / I4-K	9:45	
				I5	3:45	
WK	6:15	7:30	WK	3:15 8:45		
Stunden (Ausdauertraining)		255:00	300:00		350:00	
Trainings- mittel (TM)	Cross	normal	70:00	80:00	Cross	85:00
		Cross-Imitation	15:00	20:00	Cross-Imitation	35:00
	Roller	konditionierend	25:00	31:00	R C	40:00
		VSA/Technik	33:00	42:00	R F	50:00
Ski	konditionierend	31:00	38:00	Ski C	43:00	
	VSA/Technik	41:00	49:00	Ski F	57:00	
Alt.Ausd.TR	Rad	16:00	16:00	Rad	16:00	
	Schwimmen	10:00	10:00	Schwimmen	10:00	
	Kajak	14:00	14:00	Kajak	14:00	
Athletik	allg. Krafttraining	34:00	46:00	Kraft (AK/KA,SK,MK) Stabi	26:00 33:00	
M/S	Motorik/Schnelligkeit			Motorik/Schnelligkeit	3:30	
Theorie	Theorie	6:00	7:00	Theorie	7:00	
Summe	S/R/C/AAT/Athl.	289:00	346:00	S/R/C/AAT/Athl.	409:30	
ET	Spiel/Gymn./Koord.	105:00	97:00	Spiel/Gymn./Koord.	80:00	
GTU [h]	S/R/C/AAT/Athl./ET	400:00	450:00	S/R/C/AAT/Athl./ET	500:00	