

Stunden weiblich / männlich		Hochleistungstraining					
AK		U23	Sen.	Sen.	Sen.	Sen.	Sen.
Alter ***		23	24	25	26	27	28
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		750:00	800:00	825:00	850:00	875:00	900:00
Intensität	I1	495:30	564:00	581:00	598:00	615:30	633:00
	I2	165:00	141:00	145:30	149:30	154:00	158:30
	I3 / I4	26:30	27:30	28:30	29:45	30:30	31:30
	I3-K / I4-K	26:00	27:30	28:30	29:45	30:30	31:30
	I5	9:00	9:30	10:00	10:15	10:30	11:00
	I5-K	6:00	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30
	WK	22:00	24:00	24:45	25:45	26:45	27:00
<b>Stunden (Ausdauertraining)</b>		<b>750:00</b>	<b>800:00</b>	<b>825:00</b>	<b>850:00</b>	<b>875:00</b>	<b>900:00</b>
Trainings- mittel (TM)	Cross	135:00	140:00	140:00	140:00	140:00	140:00
	Cross-Imitation	70:00	75:00	75:00	75:00	75:00	75:00
	R C	90:00	96:00	100:00	105:00	109:00	113:00
	R F	129:00	137:00	142:00	147:00	151:00	156:00
	Ski C	133:00	146:00	154:00	161:30	170:00	178:00
	Ski F	133:00	146:00	154:00	161:30	170:00	178:00
Alt.Ausd.TR	Rad	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00
	Schwimmen	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
	Kajak	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00
Athletik	Kraft (AK/KA,SK,MK)	42:00	42:00	42:00	42:00	42:00	42:00
	Stabi	46:00	50:00	50:00	50:00	50:00	50:00
M/S	Motorik/Schnelligkeit	7:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Theorie	Theorie						
Summe	S/R/C/AAT/Athl.	838:00	892:00	917:00	942:00	967:00	992:00
ET	Spiel/Gymn./Koord.	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00
GTU [h]	S/R/C/AAT/Athl./ET	905:00	960:00	985:00	1010:00	1035:00	1060:00