

Stunden weiblich / männlich		Grundlagentraining			Aufbautraining			Anschlussstraining				Hochleistungstraining						
AK	U13	U14	Beginn der Trainingssteuerung unter Verwendung des Fünf-Zonen-Modells & Protokollation 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)	255:00	300:00		350:00	400:00	450:00	500:00	550:00	575:00	650:00	675:00	750:00	800:00	825:00	850:00	875:00	900:00	
Intensität	locker	229:30	270:00	I1 I2	47:00 266:30	90:00 268:30	140:30 261:00	201:30 246:30	270:00 220:00	307:00 205:00	405:00 173:00	447:30 149:00	495:30 165:00	564:00 141:00	581:00 145:30	598:00 149:30	615:30 154:00	633:00 158:30
	schnell	19:15	22:30	I3 / I4	11:00	12:30	14:00	15:00	18:00	19:00	22:30	24:00	26:30	27:30	28:30	29:45	30:30	31:30
				I3-K / I4-K	9:45	11:00	12:30	14:00	16:00	16:30	19:00	21:00	26:00	27:30	28:30	29:45	30:30	31:30
				I5	3:45	4:30	5:00	5:30	6:00	6:15	7:30	8:00	9:00	9:30	10:00	10:15	10:30	11:00
WK	6:15	7:30	WK	3:15	3:30	4:00	4:30	5:00	5:15	5:30	6:00	6:00	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	
				8:45	10:00	13:00	13:00	15:00	16:00	17:30	19:30	22:00	24:00	24:45	25:45	26:45	27:00	
Stunden (Ausdauertraining)		255:00	300:00		350:00	400:00	450:00	500:00	550:00	575:00	650:00	675:00	750:00	800:00	825:00	850:00	875:00	900:00
Trainingsmittel (TM)	Cross normal Cross-Imitation	70:00 15:00	80:00 20:00	Cross Cross-Imitation	85:00 35:00	95:00 40:00	105:00 45:00	110:00 50:00	120:00 55:00	130:00 60:00	130:00 60:00	130:00 65:00	135:00 70:00	140:00 75:00	140:00 75:00	140:00 75:00	140:00 75:00	140:00 75:00
	Roller konditionierend VSA/Technik	25:00 33:00	31:00 42:00	R C R F	40:00 50:00	45:00 62:00	52:00 72:00	60:00 83:00	63:00 88:00	65:00 90:00	75:00 104:00	78:00 110:00	90:00 129:00	96:00 137:00	100:00 142:00	105:00 147:00	109:00 151:00	113:00 156:00
	Ski konditionierend VSA/Technik	31:00 41:00	38:00 49:00	Ski C Ski F	43:00 57:00	47:00 65:00	56:00 74:00	70:00 81:00	82:00 92:00	85:00 95:00	106:00 115:00	113:00 119:00	133:00 133:00	146:00 146:00	154:00 154:00	161:30 161:30	170:00 170:00	178:00 178:00
Alt.Ausd.TR	Rad	16:00	16:00	Rad	16:00	18:00	18:00	18:00	20:00	20:00	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00
	Schwimmen Kajak	10:00 14:00	10:00 14:00	Schwimmen Kajak	10:00 14:00	10:00 18:00	10:00 18:00	10:00 18:00	10:00 20:00	10:00 20:00	10:00 25:00	10:00 25:00	10:00 25:00	10:00 25:00	10:00 25:00	10:00 25:00	10:00 25:00	10:00 25:00
Athletik	allg. Krafttraining	34:00	46:00	Kraft (AK/KA,SK,MK) Stabi	26:00 33:00	28:30 32:30	32:30 33:00	33:00 37:00	36:00 38:00	37:00 42:00	42:00 46:00	42:00 46:00	42:00 46:00	42:00 50:00	42:00 50:00	42:00 50:00	42:00 50:00	42:00 50:00
M/S	Motorik/Schnelligkeit			Motorik/Schnelligkeit	3:30	4:00	4:30	5:00	6:00	6:00	7:00	7:00	7:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
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	461:00	515:30	570:00	624:00	654:00	738:00	763:00	838:00	892:00	917:00	942:00	967:00	992:00
ET	Spiel/Gymn./Koord.	105:00	97:00	Spiel/Gymn./Koord.	80:00	80:00	80:00	70:00	70:00	70:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00
GTU [h]	S/R/C/AAT/Athl./ET	400:00	450:00	S/R/C/AAT/Athl./ET	500:00	545:00	600:00	645:00	700:00	730:00	805:00	830:00	905:00	960:00	985:00	1010:00	1035:00	1060:00

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