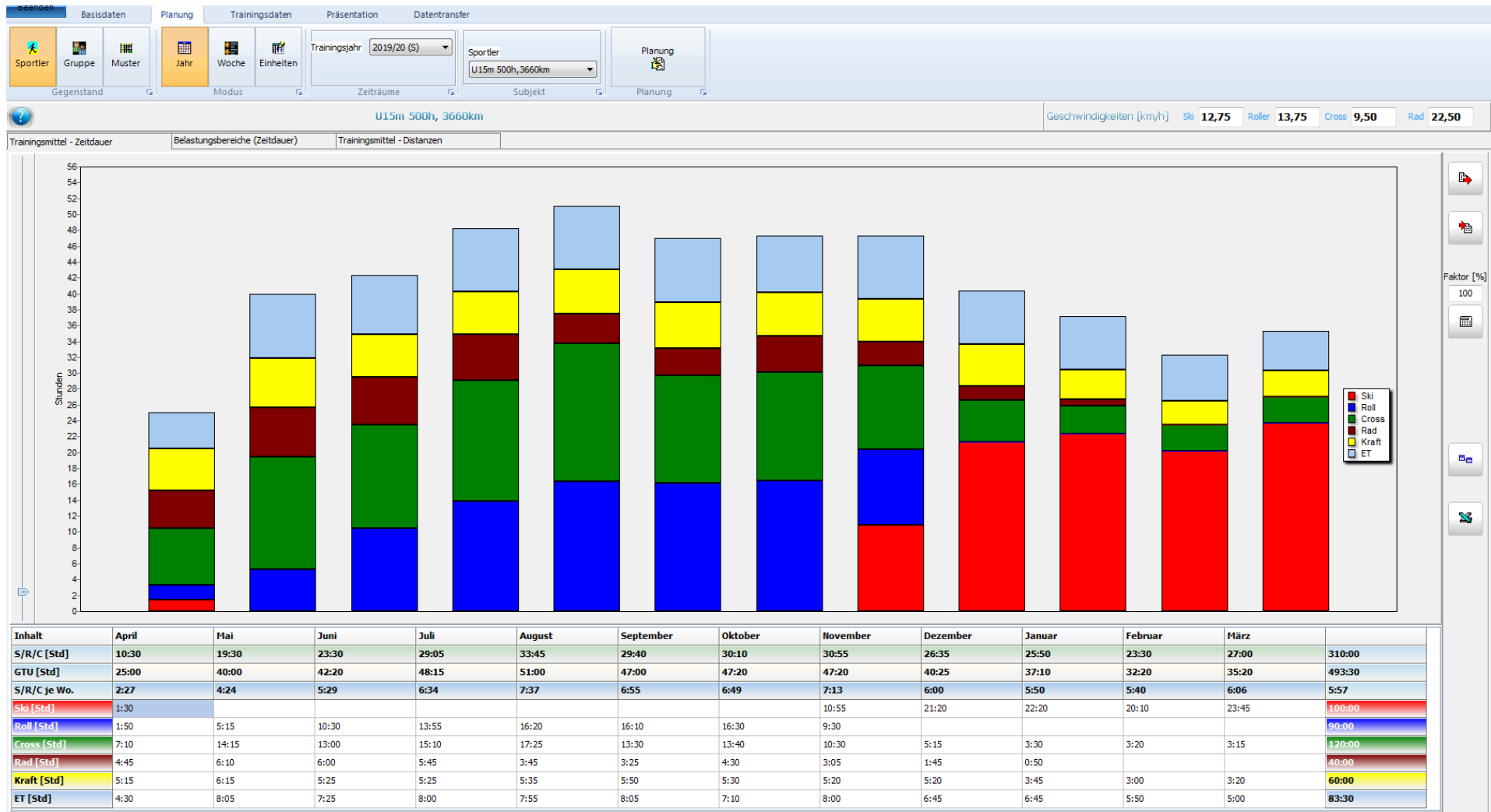
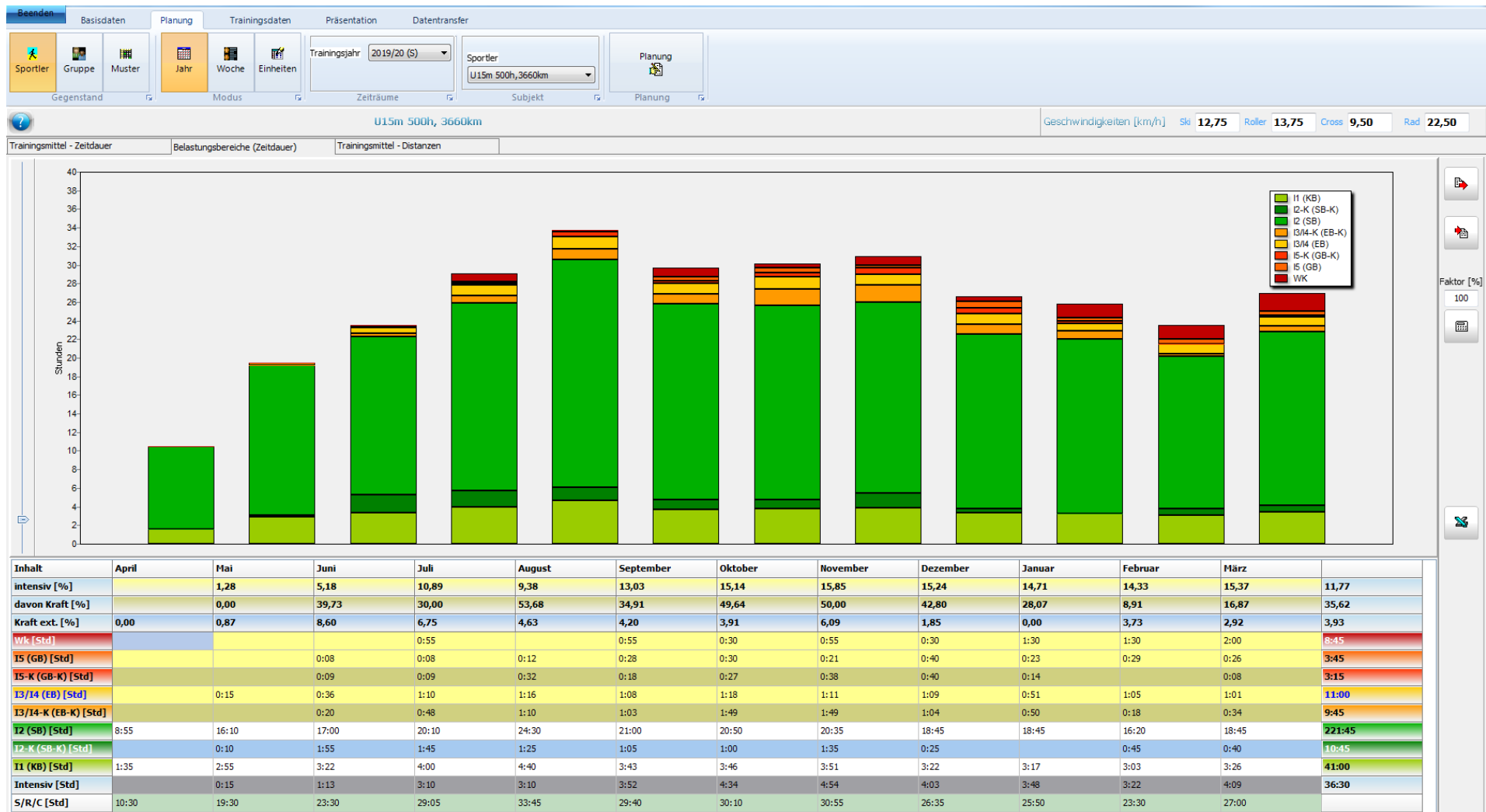


Musterplanung U15m

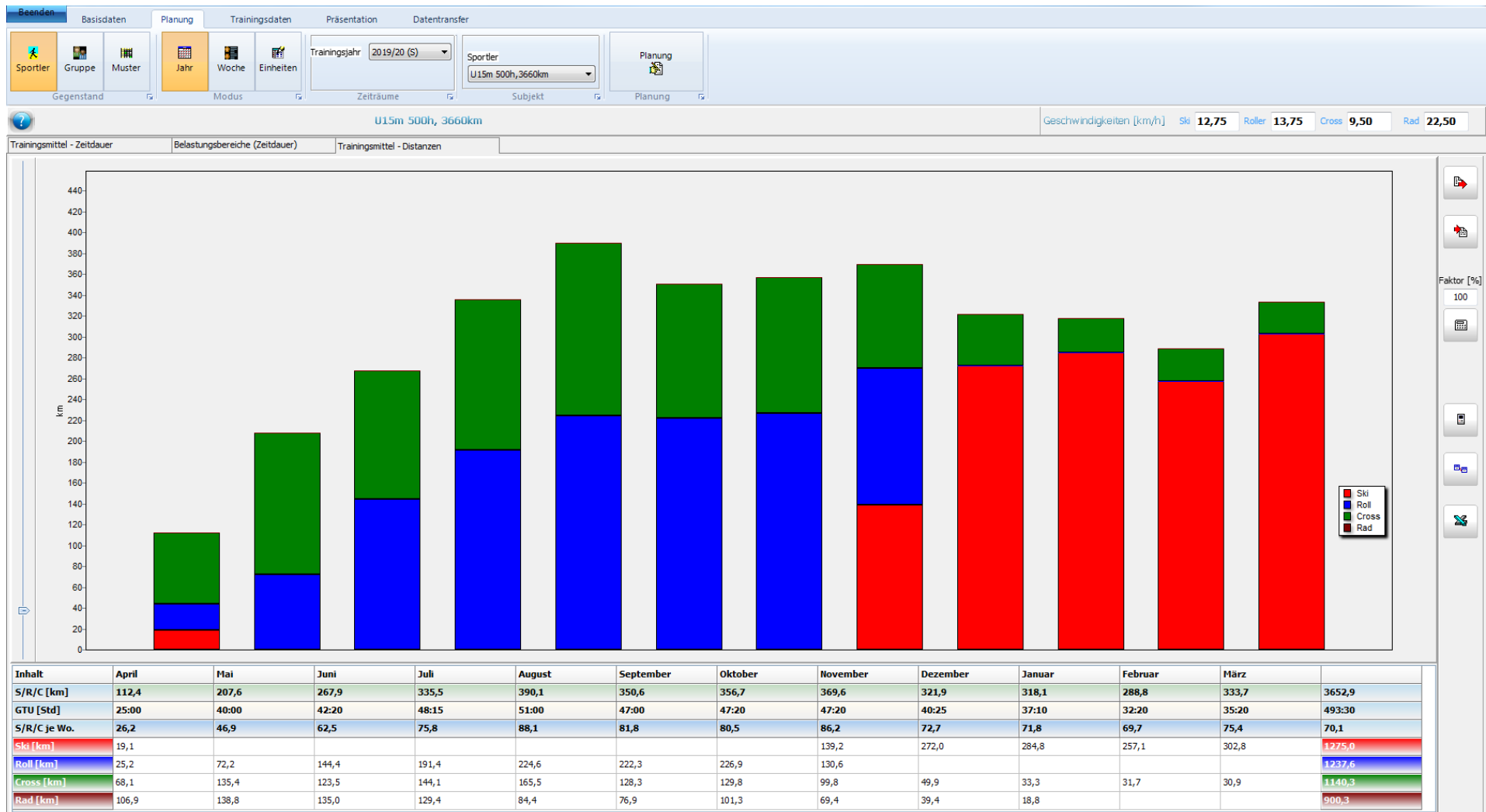
Jahresplanung auf Monatsbasis – TM - Stunden



Jahresplanung auf Monatsbasis – Intensitäten - Stunden



Jahresplanung auf Monatsbasis – TM - Kilometer



Jahresplanung auf Etappenbasis – komplett

Jahresplanung U15 männlich - GTU 500h - Ausdauer 350 h - S/R/C 310 h - 3659 km									
Zeitraum	KW		Ü	I	II	III	Summe I-III	IV	Summe
			14 - 17 (4)	18 - 30 (13)	31 - 39 (9)	40 - 48 (9)	18 - 48 (37)	49 - 13 (17)	14 - 13 (52)
Trainingsmittel									
Ski	FT	h	00:45			07:00	7:00	49:15	57:00
		km	10			90	90	641	741
	KT	h	00:45			04:45	4:45	37:30	43:00
		km	10			60	60	468	538
Roller	FT	h	01:45	18:00	16:30	13:45	48:15		50:00
		km	25	250	230	195	675		700
	KT	h		11:00	16:45	12:15	40:00		40:00
		km		145	230	165	540		540
Cross	normal	h	06:15	32:30	18:15	14:35	65:20	13:25	85:00
		km	60	305	170	140	615	125	800
	Imitation	h	00:30	09:15	13:30	10:10	32:55	01:35	35:00
		km	5	90	130	100	320	15	340
Summe	S/R/C	h	10:00	70:45	65:00	62:30	198:15	101:45	310:00
		km	110	790	760	750	2300	1249	3659
AAT	Rad/Kanu/Schwimmen	h	4:35	17:55	7:15	8:00	33:10	2:15	40:00
Summe (Ausdauer)	S/R/C + AAT	h	14:35	88:40	72:15	70:30	231:25	104:00	350:00
Kraft	AK, SK, KA, MK, RK, Stabi	h	5:00	17:00	11:45	11:15	40:00	15:00	60:00
ET	Gym, Spiel, AS	h	4:15	23:25	16:20	15:30	55:15	24:00	83:30
Theorie		h		3:30	2:00	1:00	6:30		6:30
Summe	Gesamt TZ	h	23:50	132:35	102:20	98:15	333:10	143:00	500:00
Anteil spez.	S/R/C	%	42	55	65	64	61	71	63
		h	10:00	70:45	65:00	62:30	198:15	101:45	310:00
		km	110	790	760	750	2300	1249	3659
Trainingsintensitäten									
Intensitätsbereiche S/R/C	Wk	h		0:55	0:55	1:25	3:15	5:30	8:45
		km							128
	I5	h		0:16	0:40	0:54	1:50	1:55	3:45
		km							39
	I5-K	h		0:18	0:50	1:09	2:17	0:58	3:15
		km							34
	I3/I4	h		2:00	2:25	2:35	7:00	4:00	11:00
		km							115
	I3/I4-K	h		1:10	2:15	3:40	7:05	2:40	9:45
		km							102
	I2	h	8:25	52:25	47:00	42:15	141:40	71:40	221:45
		km							2615
	I2-K	h		3:50	2:30	2:40	9:00	1:45	10:45
		km							140
I1	h	1:35	9:52	8:28	7:50	26:10	13:15	41:00	
	km							486	
Summe		h	10:00	70:46	65:03	62:28	198:17	101:43	310:00
		km							3659
intensiv	Anteil auf Stundenbasis	% [h]	0,0	6,6	10,9	15,6	10,8	14,8	11,8
		h	0:00	4:39	7:05	9:43	21:27	15:03	36:30
		Weg	km						