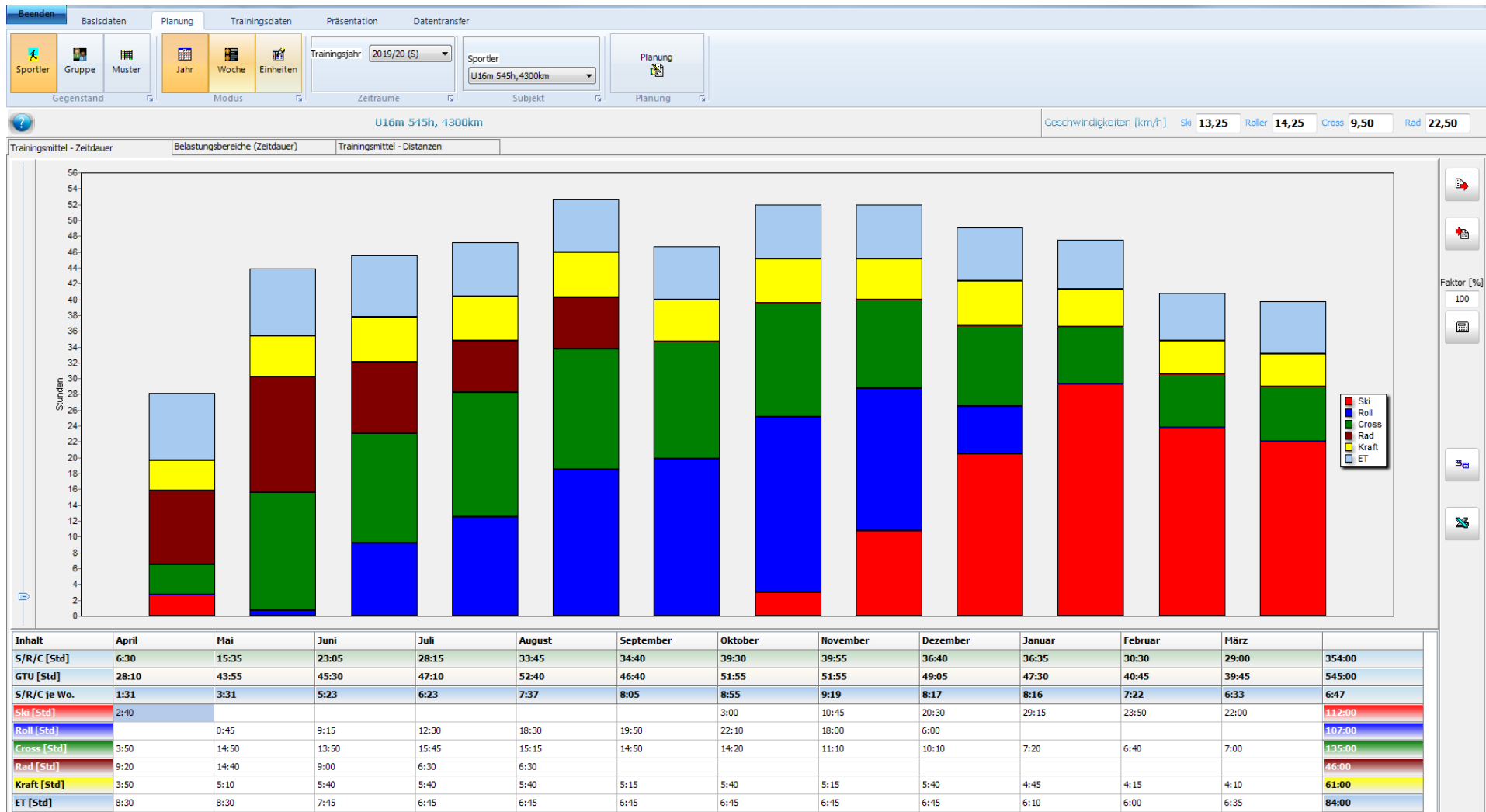
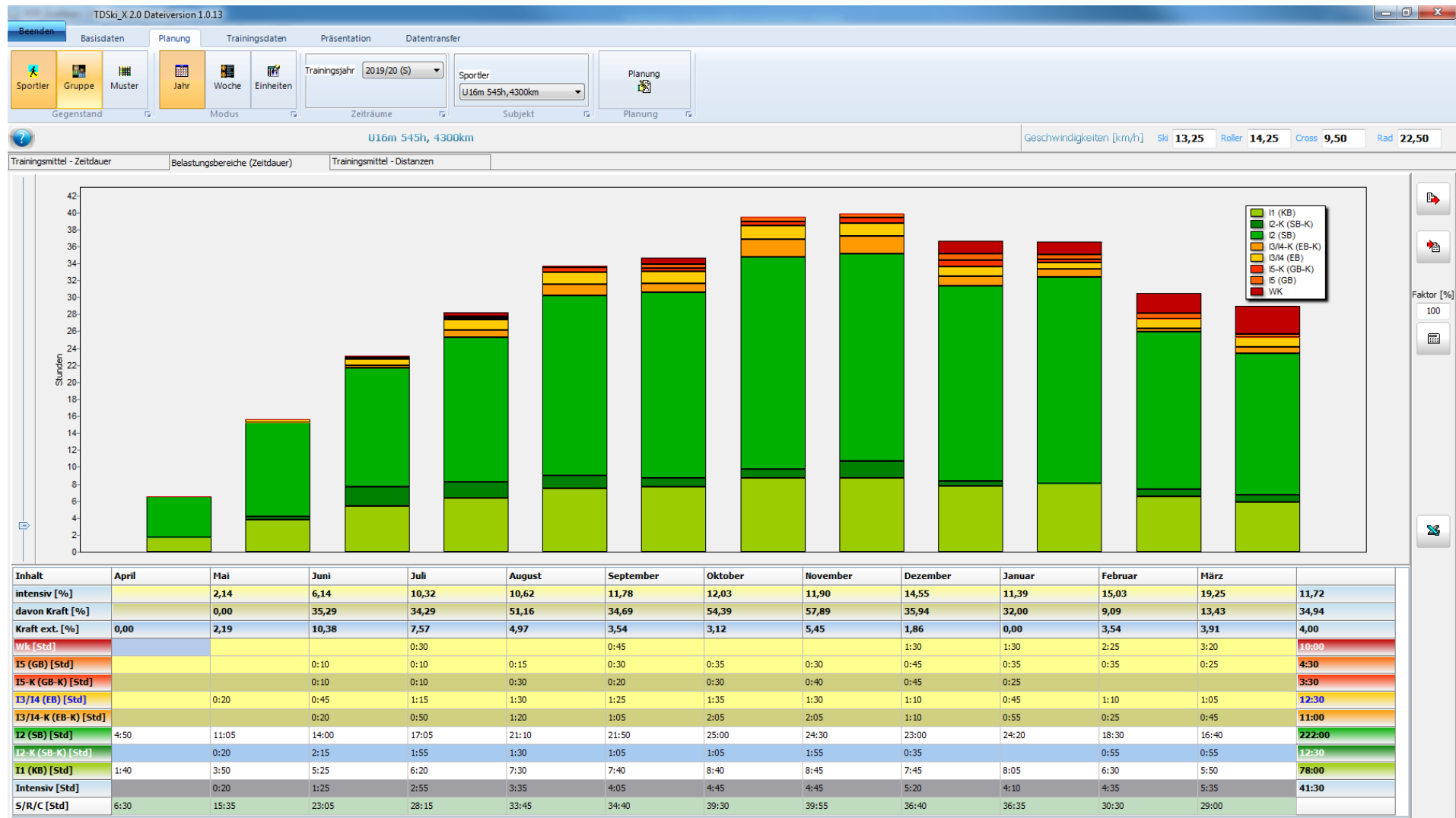


# Musterplanung U16m

Jahresplanung auf Monatsbasis – TM - Stunden



Jahresplanung auf Monatsbasis – Intensitäten - Stunden











## Jahresplanung auf Etappenbasis – komplett

<b>Jahresplanung U16 männlich - GTU 545h - Ausdauer 400 h - S/R/C 354 h - 4300 km</b>										
	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)	
<b>Trainingsmittel</b>										
Ski	FT	h	01:40			08:50	8:50	54:30	65:00	
		km	23			120	120	735	878	
	KT	h	01:00			05:55	5:55	40:05	47:00	
		km	13			77	77	521	611	
Roller	FT	h		13:10	21:25	24:05	58:40	3:20	62:00	
		km		191	310	350	851	48	899	
	KT	h		08:45	17:30	16:55	43:10	1:50	45:00	
		km		123	245	237	605	25	630	
Cross	normal	h	03:35	30:35	18:45	14:20	63:40	27:45	95:00	
		km	34	290	178	135	603	263	900	
	Imitation	h		13:45	11:45	11:45	37:15	02:45	40:00	
		km		132	112	112	356	26	382	
Summe	S/R/C	h	6:15	66:15	69:25	81:50	217:30	130:15	354:00	
		km	70	736	845	1031	2612	1618	4300	
AAT	Rad/Kanu/Schwimmen	h	8:50	30:40	6:30		37:10		46:00	
Summe (Ausdauer)	S/R/C + AAT	h	15:05	96:55	75:55	81:50	254:40	130:15	400:00	
Kraft	AK, SK, KA, MK, RK, Stabi	h	3:40	16:15	11:15	11:15	38:45	18:35	61:00	
ET	Gym, Spiel, AS	h	4:15	23:45	16:30	15:30	55:45	24:00	84:00	
Theorie		h								
Summe	Gesamt TZ	h	23:00	136:55	103:40	108:35	349:10	172:50	545:00	
Anteil spez.	S/R/C	%	27	48	67	75	62	75	65	
		h	6:15	66:15	69:25	81:50	217:30	130:15	354:00	
		km	70	736	845	1031	2612	1618	4300	
<b>Trainingsintensitäten</b>										
Intensitätsbereiche S/R/C	Wk	h		0:30	0:45		1:15	8:45	10:00	
		km							163	
	I5	h		0:20	0:50	1:05	2:15	2:15	4:30	
		km							47	
	I5-K	h		0:20	0:55	1:15	2:30	1:00	3:30	
		km							39	
	I3/I4	h		2:15	2:45	3:05	8:05	4:25	12:30	
		km							133	
	I3/I4-K	h		1:20	2:30	4:20	8:10	2:50	11:00	
		km							120	
	I2	h	4:40	41:15	43:40	51:10	136:05	81:15	222:00	
		km							2685	
	I2-K	h		4:35	2:45	3:05	10:25	2:05	12:30	
		km							160	
I1	h	1:35	15:40	15:15	17:50	48:45	27:40	78:00		
	km							953		
Summe	S/R/C	h	6:15	66:15	69:25	81:50	217:30	130:15	354:00	
		km							4300	
intensiv	Anteil auf Stundenbasis	% [h]	0,0	7,2	11,2	11,9	10,2	14,8	11,7	
		Zeit	h	0:00	4:45	7:45	9:45	22:15	19:15	41:30
		Weg	km							502