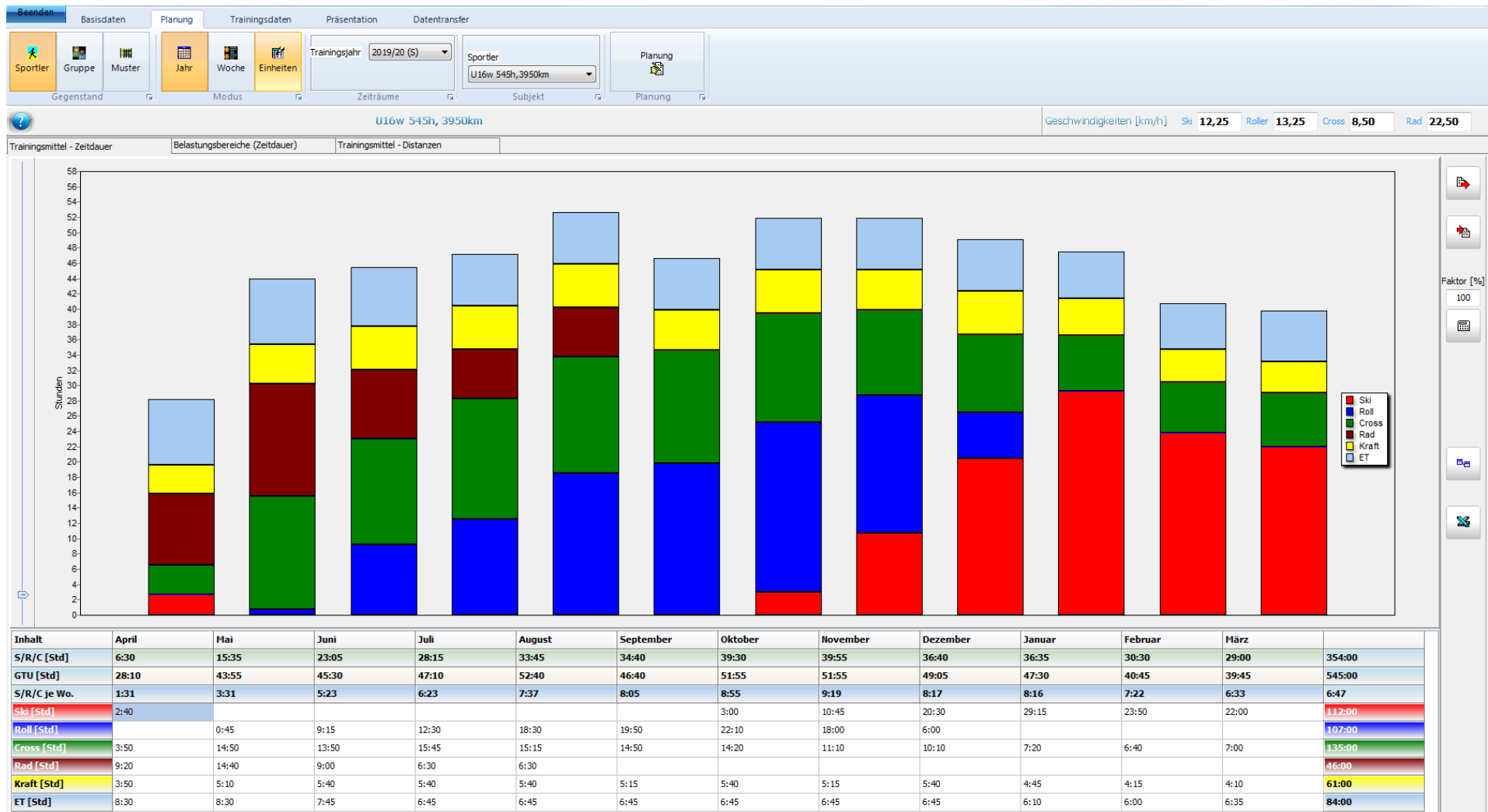
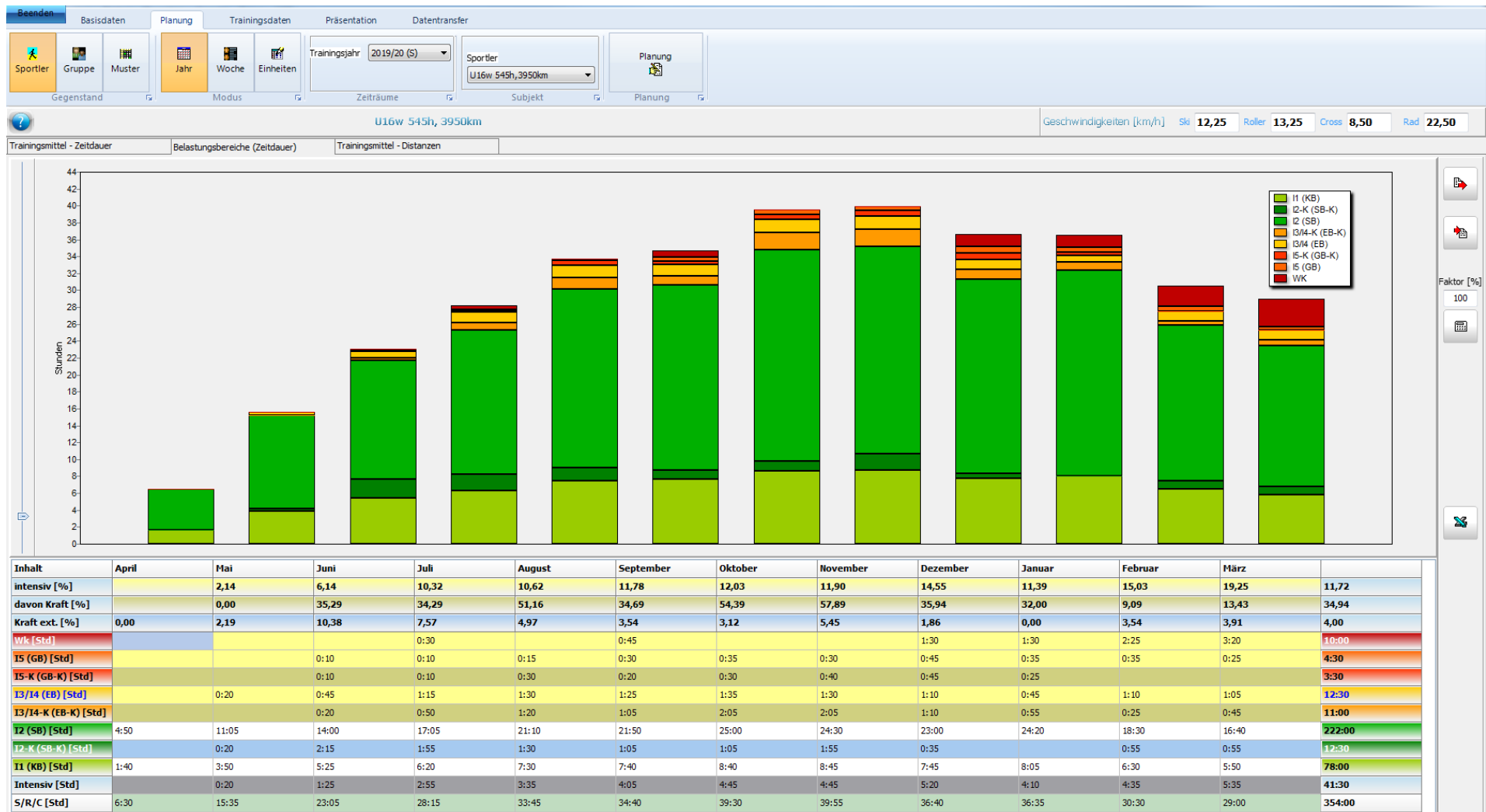


Musterplanung U16w

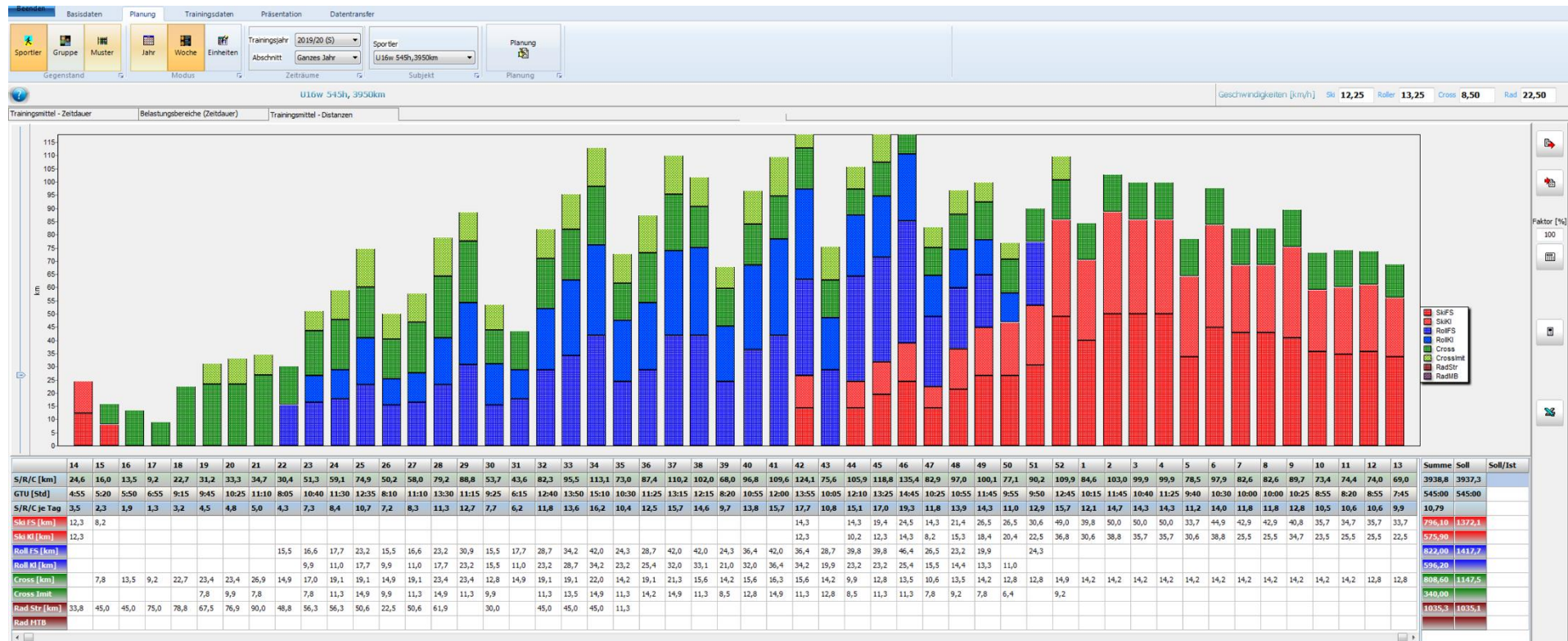
Jahresplanung auf Monatsbasis – TM - Stunden



Jahresplanung auf Monatsbasis – Intensitäten - Stunden



Jahresplanung auf Wochenbasis Trainingsmittel in km



Jahresplanung auf Etappenbasis - komplett

Jahresplanung U16 weiblich - GTU 545h - Ausdauer 400 h - S/R/C 354 h - 3946 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	01:40			08:50	8:50	54:30	65:00	
		km	21			110	110	682	812,5	
	KT	h	01:00			05:55	5:55	40:05	47:00	
		km	12			71	71	481	564	
Roller	FT	h		13:10	21:25	24:05	58:40	3:20	62:00	
		km		178	290	324	792	45	837	
	KT	h		08:45	17:30	16:55	43:10	1:50	45:00	
		km		114	227	220	561	24	585	
Cross	normal	h	03:35	30:35	18:45	14:20	63:40	27:45	95:00	
		km	30	260	160	122	542	236	807,5	
	Imitation	h		13:45	11:45	11:45	37:15	02:45	40:00	
		km		117	100	100	317	23	340	
Summe	S/R/C	h	6:15	66:15	69:25	81:50	217:30	130:15	354:00	
		km	63	669	777	947	2393	1491	3946	
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	63	669	777	947	2393	1491	3946	
Trainingsintensitäten										
Intensitätsbereiche S/R/C	Wk	h		0:30	0:45		1:15	8:45	10:00	
		km							146	
	I5	h		0:20	0:50	1:05	2:15	2:15	4:30	
		km							43	
	I5-K	h		0:20	0:55	1:15	2:30	1:00	3:30	
		km							36	
	I3/I4	h		2:15	2:45	3:05	8:05	4:25	12:30	
		km							122	
	I3/I4-K	h		1:20	2:30	4:20	8:10	2:50	11:00	
		km							110	
	I2	h	6:15	49:10	48:50	60:00	158:00	85:45	222:00	
		km							2463	
	I2-K	h		4:35	2:45	3:05	10:25	2:05	12:30	
		km							150	
I1	h		7:45	10:05	9:00	26:50	23:10	78:00		
	km							876		
Summe		h	10:00	66:15	69:25	81:50	217:30	130:15	354:00	
		km							3946	
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							457