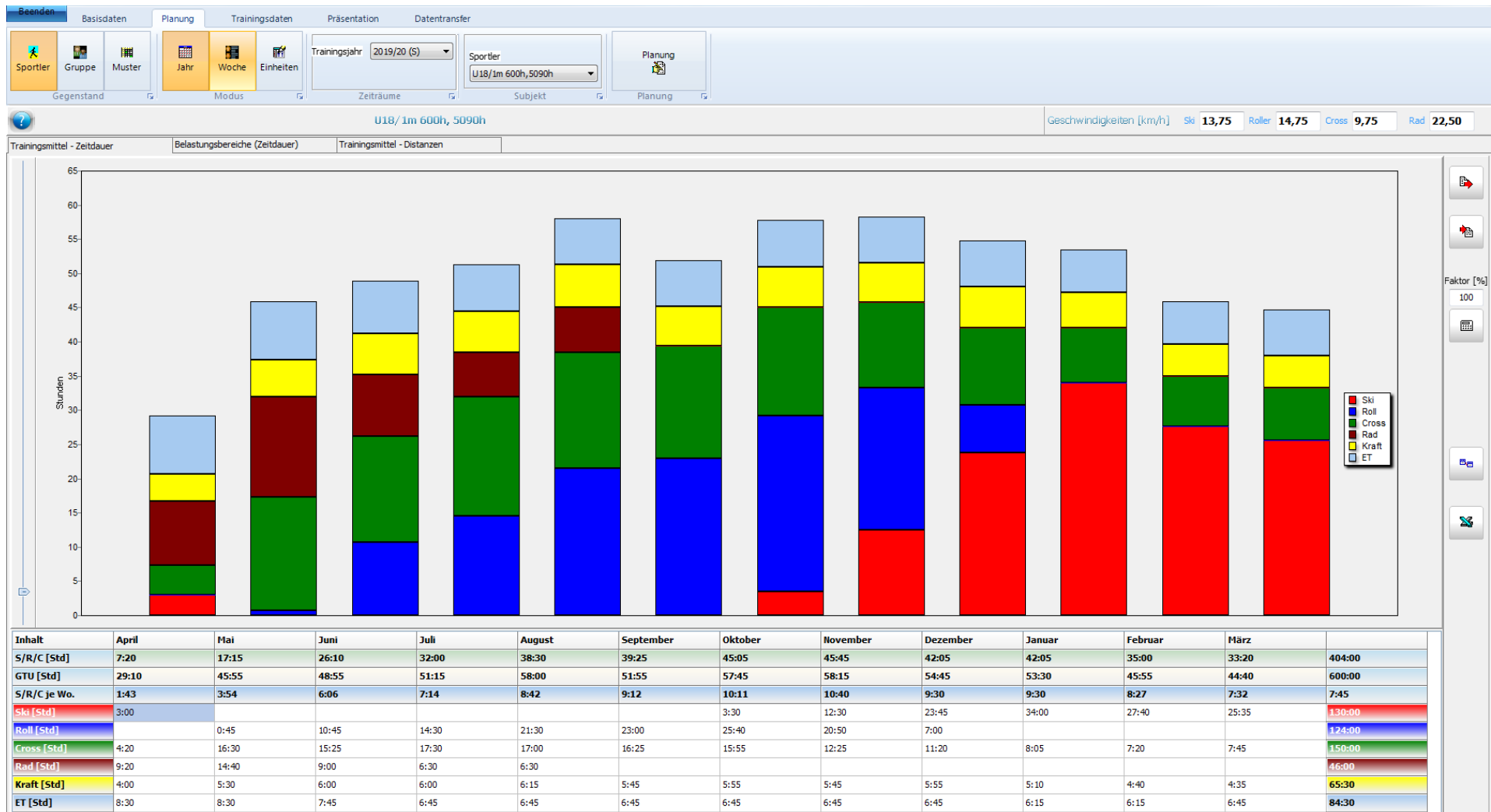
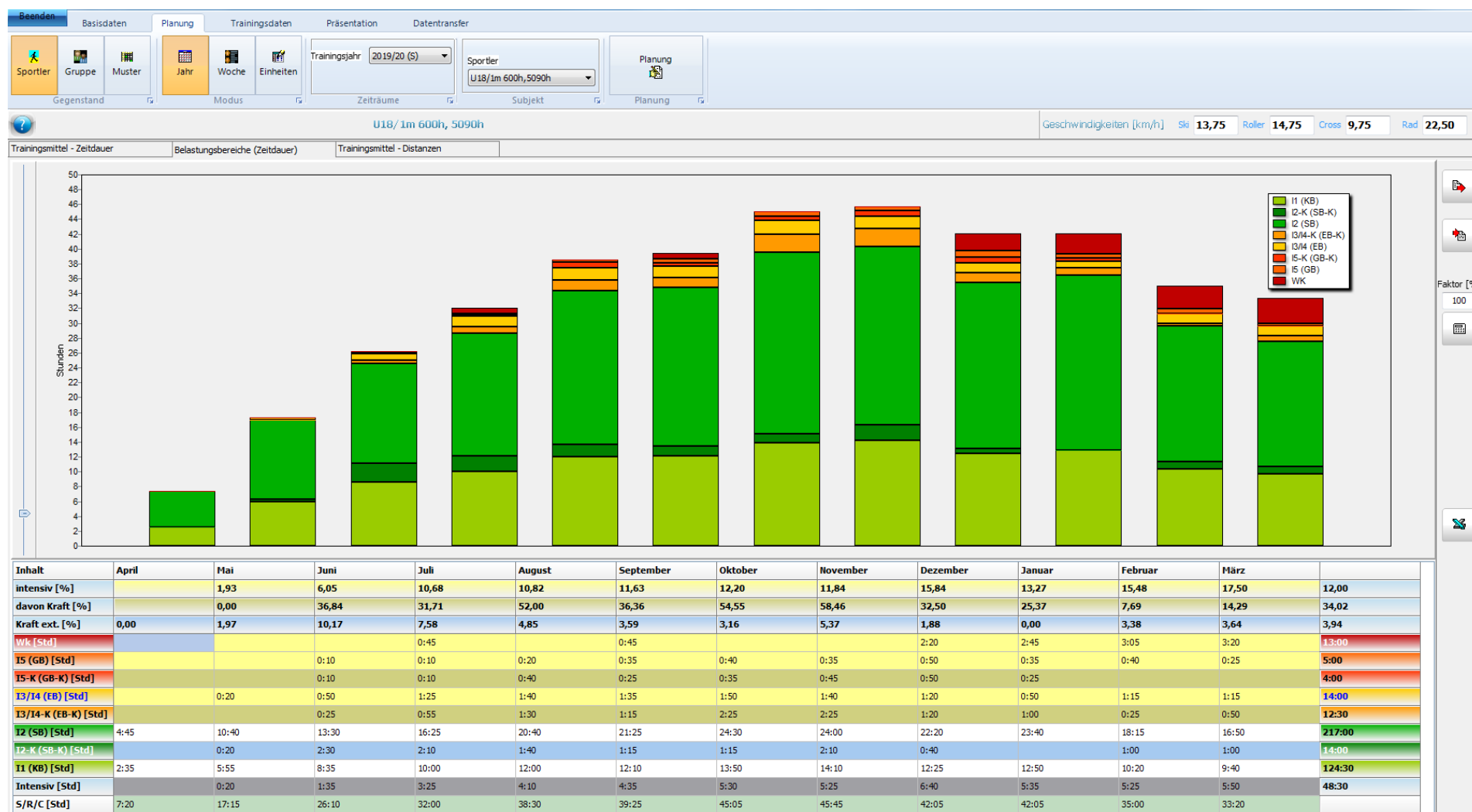


Musterplanung U18/1m

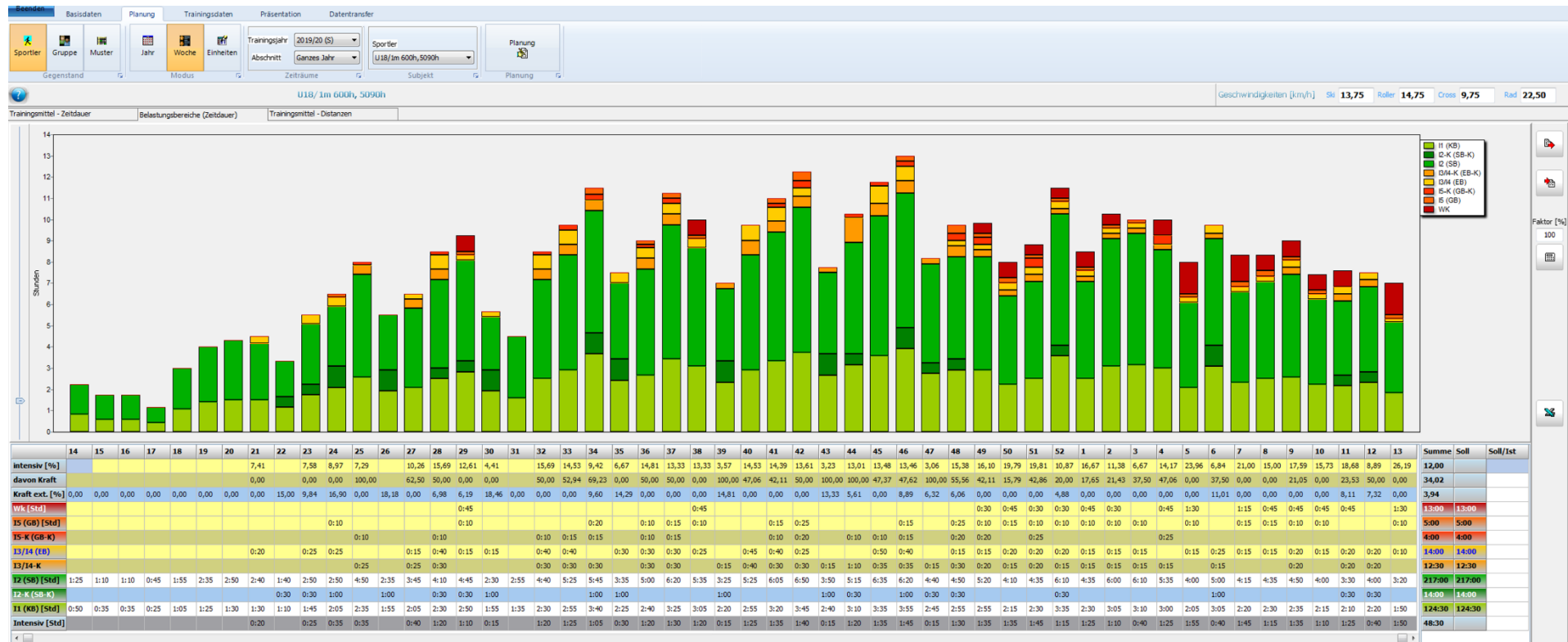
Jahresplanung auf Monatsbasis – TM - Stunden



Jahresplanung auf Monatsbasis – Intensitäten – Stunden



Jahresplanung auf Wochenbasis Intensitäten h



Jahresplanung auf Etappenbasis - komplett

Jahresplanung U18/1 männlich - GTU 600h - Ausdauer 450 h - S/R/C 404 h - 5089 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)	
<i>Trainingsmittel</i>										
Ski	FT	h	01:55			10:00	10:00	62:05	74:00	
		km	27			140	140	869	1036	
	KT	h	01:05			07:00	7:00	47:55	56:00	
		km	15			96	96	645	756	
Roller	FT	h	15:15	24:50	28:00	15:15	3:55	72:00		
		km		230	370	420	1020	60	1080	
	KT	h	10:00	20:15	19:35	49:50	2:10	52:00		
		km		145	294	284	723	31	754	
Cross	normal	h	03:55	33:50	20:45	15:50	70:25	30:40	105:00	
		km	38	330	202	154	686	300	1024	
	Imitation	h	15:30	13:10	13:15	41:55	03:05	45:00		
		km		151	128	130	409	30	439	
Summe	S/R/C	h	6:55	74:35	79:00	93:40	247:15	149:50	404:00	
		km	80	856	994	1224	3074	1935	5089	
AAT	Rad/Kanu/Schwimmen	h	8:50	30:40	6:30		37:10		46:00	
Summe (Ausdauer)	S/R/C + AAT	h	15:45	105:15	85:30	93:40	284:25	149:50	450:00	
Kraft	AK, SK, KA, MK, RK, Stabi	h	3:50	17:20	12:25	12:00	41:45	19:55	65:30	
ET	Gym, Spiel, AS	h	4:15	23:45	16:30	15:30	55:45	24:30	84:30	
Theorie		h								
Summe	Gesamt TZ	h	23:50	146:20	114:25	121:10	381:55	194:15	600:00	
Anteil spez.	S/R/C	%	29	51	69	77	65	77	67	
		h	6:55	74:35	79:00	93:40	247:15	149:50	404:00	
		km	80	856	994	1224	3074	1935	5089	
<i>Trainingsintensitäten</i>										
Intensitätsbereiche S/R/C	Wk	h		0:45	0:45		1:30	11:30	13:00	
		km							204	
	I5	h		0:20	0:55	1:20	2:35	2:25	5:00	
		km							56	
	I5-K	h		0:20	1:05	1:25	2:50	1:10	4:00	
		km							46	
	I3/I4	h		2:35	3:15	3:35	9:25	4:35	14:00	
		km							158	
	I3/I4-K	h		1:20	2:45	5:00	9:05	3:25	12:30	
		km							142	
	I2	h	4:30	39:55	42:40	49:50	132:25	80:05	217:00	
		km							2729	
	I2-K	h		5:00	3:00	3:30	11:30	2:30	14:00	
		km							185	
I1	h	2:25	24:20	24:35	29:00	77:55	44:10	124:30		
	km							1569		
Summe	S/R/C	h	6:55	74:35	79:00	93:40	247:15	149:50	404:00	
		km							5089	
intensiv	Anteil auf Stundenbasis	% [h]	0,0	7,2	11,1	12,1	10,3	15,4	12,0	
		Zeit	h	0:00	5:20	8:45	11:20	25:25	23:05	48:30
		Weg	km							606