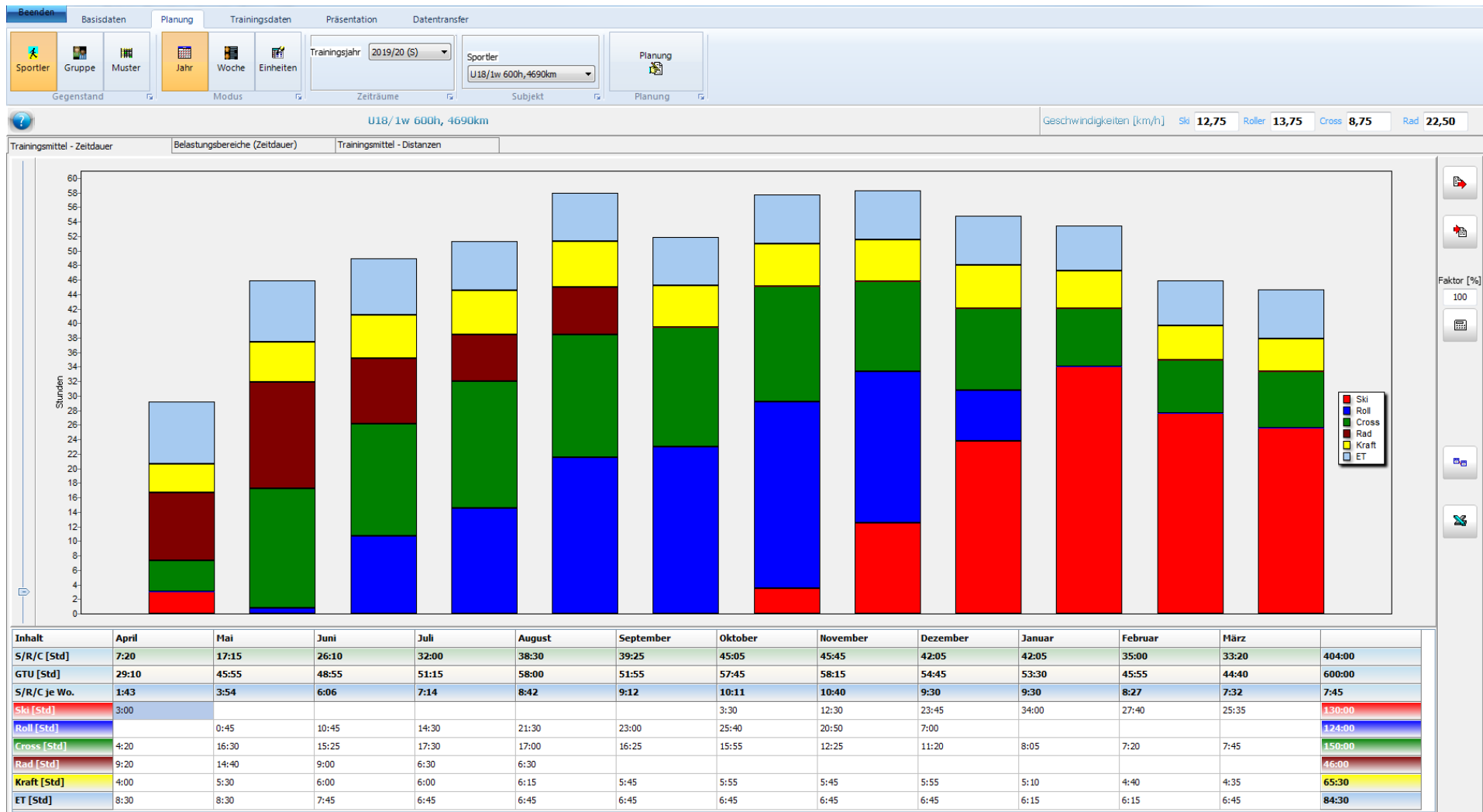
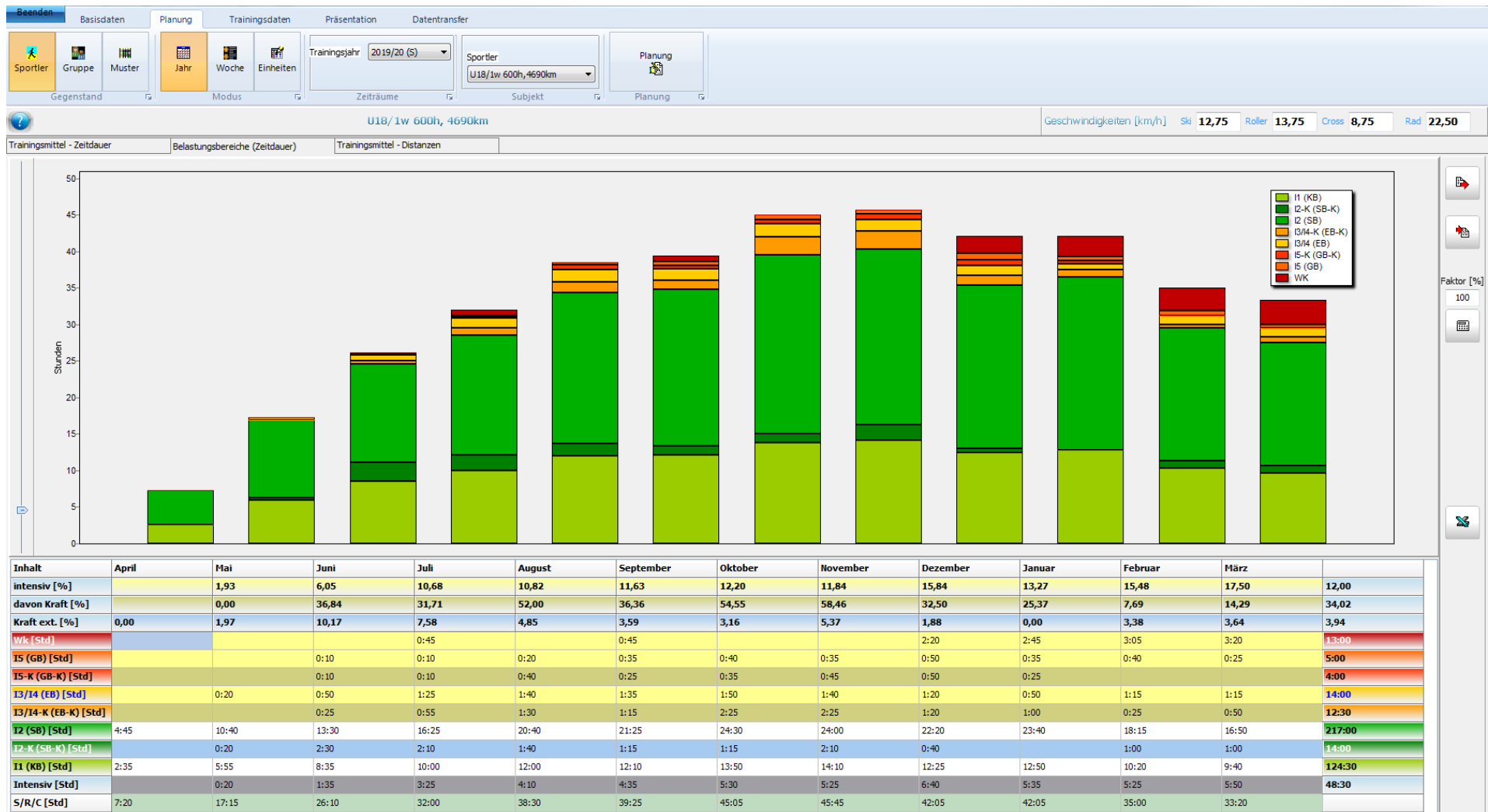


# Musterplanung U18/1w

Jahresplanung auf Monatsbasis – TM - Stunden



Jahresplanung auf Monatsbasis – Intensitäten – Stunden













Jahresplanung auf Etappenbasis – komplett

<b>Jahresplanung U18/1 weiblich - GTU 600h - Ausdauer 450 h - S/R/C 404 h - 4685 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	01:55			10:00	10:00	62:05	74:00
		km	25			130	130	807	962
	KT	h	01:05			07:00	7:00	47:55	56:00
		km	14			88	88	598	700
Roller	FT	h	15:15	24:50	28:00	15:15	3:55	72:00	
		km		214	347	392	953	55	1008
	KT	h	10:00	20:15	19:35	49:50	2:10	52:00	
		km		135	273	264	672	30	702
Cross	normal	h	03:55	33:50	20:45	15:50	36:35	30:40	105:00
		km	34	296	182	139	617	268	919
	Imitation	h	15:30	13:10	13:15	41:55	03:05	45:00	
		km		136	115	116	367	27	394
Summe	S/R/C	h	6:55	74:35	79:00	93:40	247:15	149:50	404:00
		km	73	781	917	1129	2827	1785	4685
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	73	781	917	1129	2827	1785	4685
<b>Trainingsintensitäten</b>									
Intensitätsbereiche S/R/C	Wk	h		0:45	0:45		1:30	11:30	13:00
		km							178
	I5	h		0:20	0:55	1:20	2:35	2:25	5:00
		km							52
	I5-K	h		0:20	1:05	1:25	2:50	1:10	4:00
		km							42
	I3/I4	h		2:35	3:15	3:35	9:25	4:35	14:00
		km							145
	I3/I4-K	h		1:20	2:45	5:00	9:05	3:25	12:30
		km							131
	I2	h	4:30	39:55	42:40	49:50	132:25	80:05	217:00
		km							2520
	I2-K	h		5:00	3:00	3:30	11:30	2:30	14:00
		km							170
I1	h	2:25	24:20	24:35	29:00	77:55	44:10	124:30	
	km							1447	
Summe		h	6:55	74:35	79:00	93:40	247:15	149:50	404:00
		km							4685
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							548