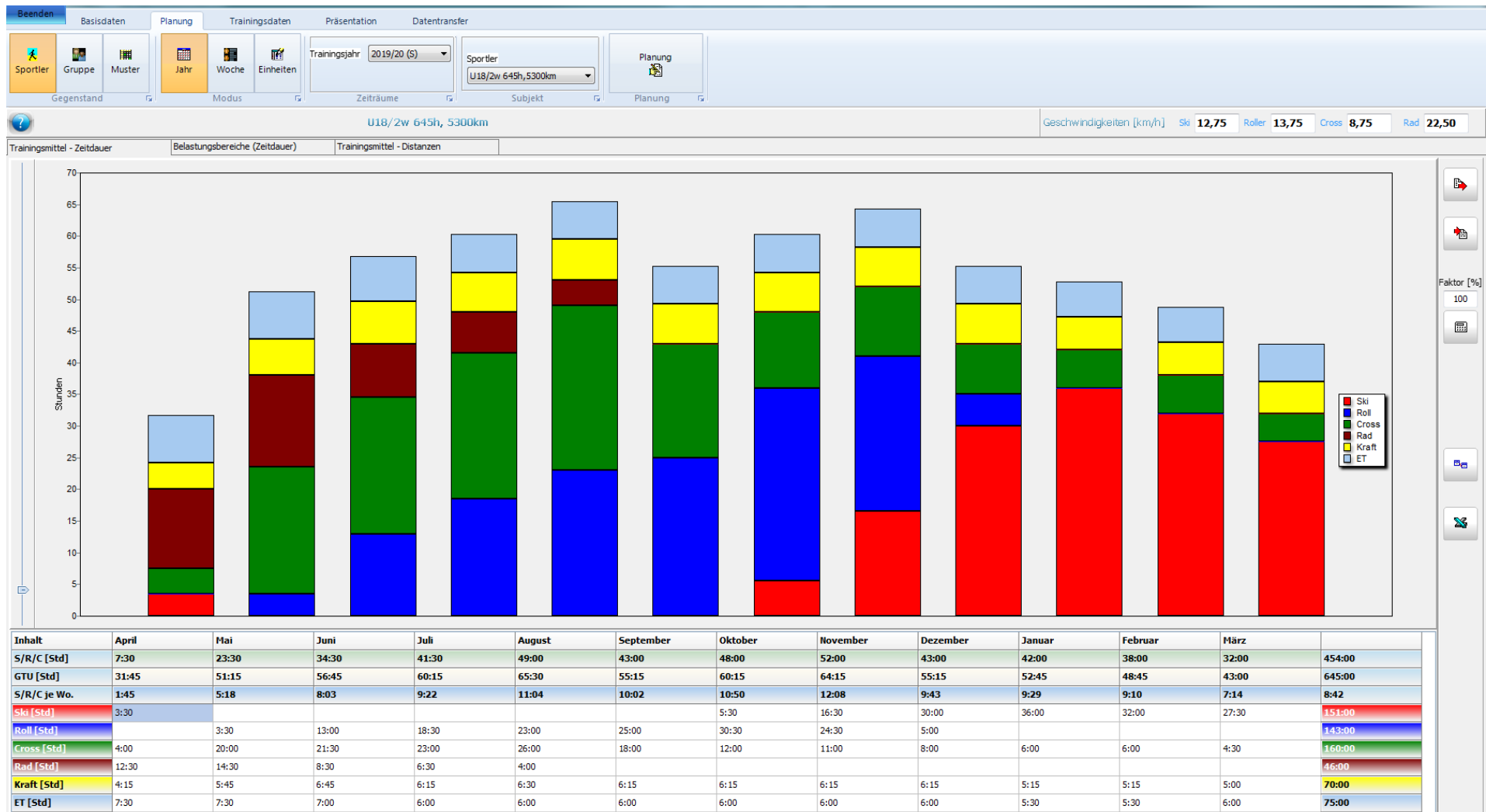
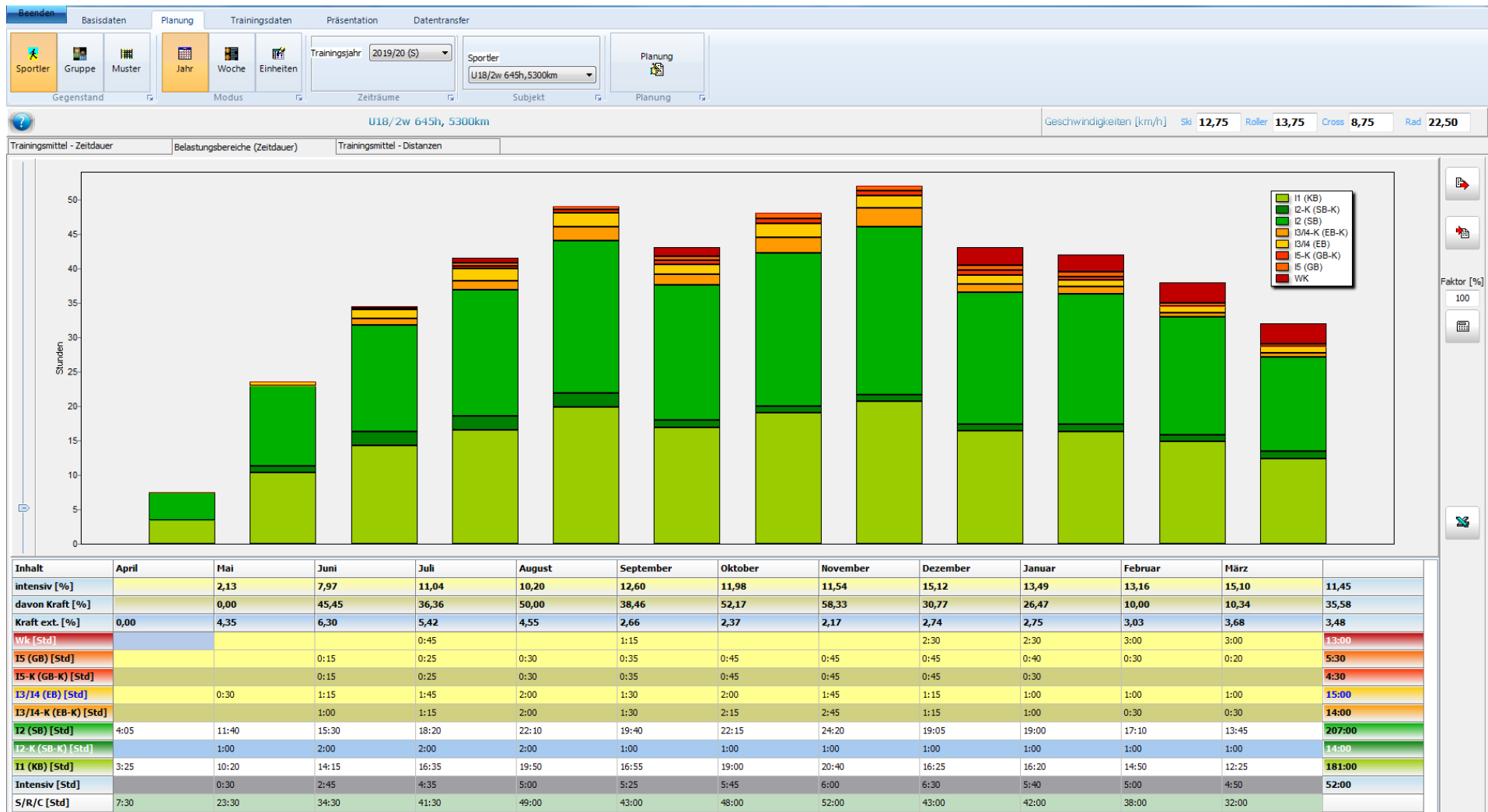


Musterplanung U18/2w

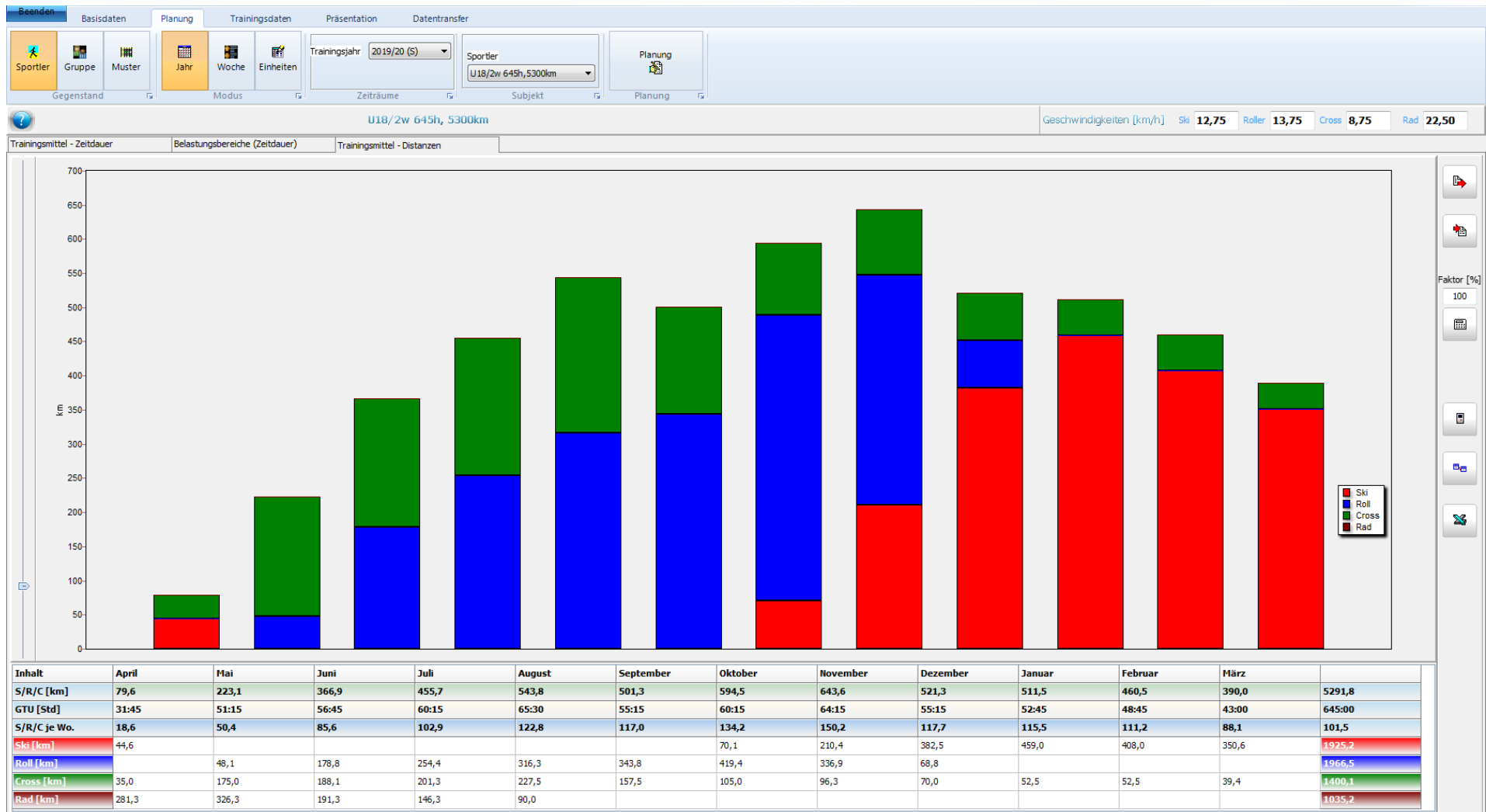
Jahresplanung auf Monatsbasis – TM – Stunden



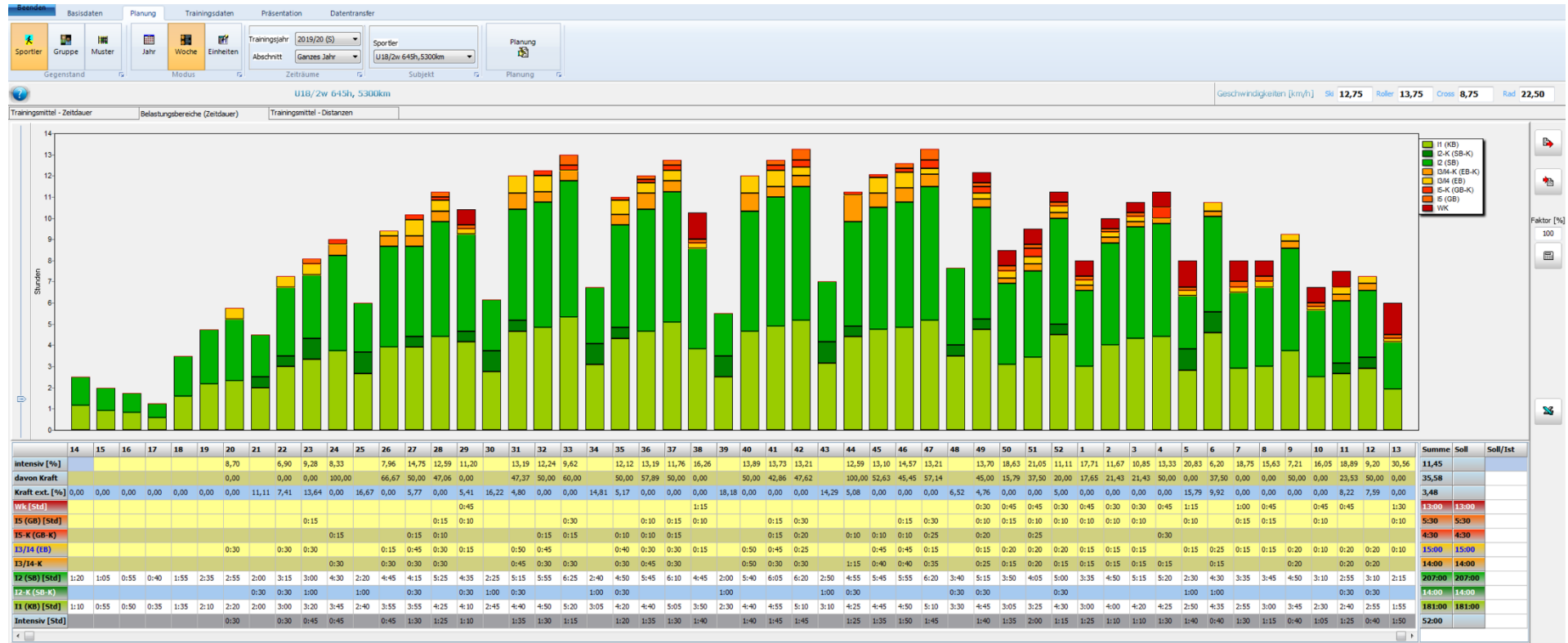
Jahresplanung auf Monatsbasis – Intensitäten – Stunden



Jahresplanung auf Monatsbasis – TM – Kilometer



Jahresplanung auf Wochenbasis Intensitäten h



Jahresplanung auf Etappenbasis - komplett

Jahresplanung U18/2 männlich - GTU 645h - Ausdauer 500 h - S/R/C 454 h - 5300 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	02:15			13:15	13:15	65:30	81:00
		km	29			170	170	836	1035
	KT	h	01:15			09:00	9:00	59:45	70:00
		km	17			115	115	763	895
Roller	FT	h	19:55	03:15	33:50	81:00	2:00	83:00	
		km	274	375	465	1114	28	1142	
	KT	h	14:20	21:30	22:45	58:35	1:25	60:00	
		km	197	296	313	806	20	826	
Cross	normal	h	04:00	41:00	07:00	10:45	82:45	23:15	110:00
		km	35	360	270	95	725	204	964
	Imitation	h	21:00	15:45	12:15	49:00	01:00	50:00	
		km		184	138	107	429	9	438
Summe	S/R/C	h	7:30	96:15	95:30	101:45	293:30	153:00	454:00
		km	81	1015	1079	1265	3359	1860	5300
AAT	Rad/Kanu/Schwimmen	h	12:30	29:30	4:00		33:30		46:00
Summe (Ausdauer)	S/R/C + AAT	h	20:00	125:45	99:30	101:45	327:00	153:00	500:00
Kraft	AK, SK, KA, MK, RK, Stabi	h	4:05	18:30	13:10	12:45	44:25	21:30	70:00
ET	Gym, Spiel, AS	h	3:30	20:20	15:25	14:00	49:45	21:45	75:00
Theorie		h							
Summe	Gesamt TZ	h	27:35	164:35	128:05	128:30	421:10	196:15	645:00
Anteil spez.	S/R/C	%	27	58	75	79	70	78	70
		h	7:30	96:15	95:30	101:45	293:30	153:00	454:00
		km	81	1015	1079	1265	3359	1860	5300
Trainingsintensitäten									
Intensitätsbereiche S/R/C	Wk	h		0:45	1:15		2:00	11:00	13:00
		km							178
	I5	h		0:40	1:05	1:30	3:15	2:15	5:30
		km							58
	I5-K	h		0:40	1:05	1:30	3:15	1:15	4:30
		km							48
	I3/I4	h		3:15	3:30	3:45	10:30	4:30	15:00
		km							159
	I3/I4-K	h		2:00	3:30	5:00	10:30	3:30	14:00
		km							148
	I2	h	4:00	43:55	43:45	47:30	135:10	67:50	207:00
		km							2411
	I2-K	h		5:00	3:00	2:00	10:00	4:00	14:00
		km							180
I1	h	3:30	40:00	38:20	40:35	118:55	58:35	181:00	
	km							2118	
Summe	S/R/C	h	7:30	96:15	95:30	101:50	293:35	152:55	454:00
		km							5300
intensiv	Anteil auf Stundenbasis	% [h]	0,0	7,6	10,9	11,5	10,0	14,7	11,5
		h	0:00	7:20	10:25	11:45	29:30	22:30	52:00
		Weg	km						591