

Belastungsrhythmus 2020 - 2021

U18 - U17 - U16

April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März	
BN		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN DP DS		DP DS		DP DS		DP DS	
01 Mi		01 Fr		01 Mo	23	01 Mi		01 Sa	RW	01 Di		01 Do		01 So		01 Di		01 Fr		01 Mo	5	01 Mo	9
02 Do		02 Sa		02 Di		02 Do		02 So		02 Mi		02 Fr		02 Mo	45	02 Mi		02 Sa		02 Di		02 Di	
03 Fr		03 So		03 Mi		03 Fr		03 Mo	32	03 Do		03 Sa		03 Di		03 Do		03 So		03 Mi		03 Mi	
04 Sa		04 Mo	19	04 Do		04 Sa		04 Di		04 Fr		04 So		04 Mi		04 Fr		04 Mo	1	04 Do		04 Do	
05 So		05 Di		05 Fr		05 So		05 Mi		05 Sa		05 Mo	41	05 Do		05 Sa		05 Di		05 Fr		05 Fr	
06 Mo	15	06 Mi		06 Sa		06 Mo	28	06 Do		06 So		06 Di		06 Fr		06 So		06 Mi		06 Sa		06 Sa	
07 Di		07 Do		07 So		07 Di		07 Fr		07 Mo	37	07 Mi		07 Sa		07 Mo	50	07 Do		07 So		07 So	
08 Mi		08 Fr		08 Mo	24	08 Mi		08 Sa		08 Di		08 Do		08 So		08 Di		08 Fr		08 Mo	6	08 Mo	10
09 Do		09 Sa		09 Di		09 Do		09 So		09 Mi		09 Fr		09 Mo	46	09 Mi		09 Sa		09 Di		09 Di	
10 Fr		10 So		10 Mi		10 Fr		10 Mo	33	10 Do		10 Sa		10 Di		10 Do		10 So		10 Mi		10 Mi	
11 Sa		11 Mo	20	11 Do		11 Sa		11 Di		11 Fr		11 So		11 Mi		11 Fr		11 Mo	2	11 Do		11 Do	
12 So		12 Di		12 Fr		12 So		12 Mi		12 Sa		12 Mo	42	12 Do		12 Sa		12 Di		12 Fr		12 Fr	
13 Mo	16	13 Mi		13 Sa		13 Mo	29	13 Do		13 So		13 Di		13 Fr		13 So		13 Mi		13 Sa		13 Sa	
14 Di		14 Do		14 So		14 Di		14 Fr		14 Mo	38	14 Mi		14 Sa		14 Mo	51	14 Do		14 So		14 So	
15 Mi		15 Fr		15 Mo	25	15 Mi		15 Sa		15 Di		15 Do		15 So		15 Di		15 Fr		15 Mo	7	15 Mo	11
16 Do		16 Sa		16 Di		16 Do		16 So		16 Mi		16 Fr		16 Mo	47	16 Mi		16 Sa		16 Di		16 Di	
17 Fr		17 So		17 Mi		17 Fr		17 So	34	17 Do		17 Sa		17 Di		17 Do		17 So		17 Mi		17 Mi	
18 Sa		18 Mo	21	18 Do		18 Sa	SWK	18 Di		18 Fr	ZLK	18 So		18 Mi		18 Fr		18 Mo	3	18 Do		18 Do	
19 So		19 Di		19 Fr		19 So		19 Mi		19 Sa		19 Mo	43	19 Do		19 Sa		19 Di		19 Fr		19 Fr	
20 Mo	17	20 Mi		20 Sa		20 Mo	30	20 Do		20 So		20 Di		20 Fr		20 So		20 Mi		20 Sa		20 Sa	
21 Di		21 Do		21 So		21 Di		21 Fr		21 Mo	39	21 Mi		21 Sa		21 Mo	52	21 Do		21 So		21 So	
22 Mi		22 Fr		22 Mo	26	22 Mi		22 Sa		22 Di		22 Do	RW	22 So		22 Di		22 Fr		22 Mo	8	22 Mo	12
23 Do		23 Sa		23 Di		23 Do		23 So		23 Mi		23 Fr		23 Mo	48	23 Mi		23 Sa		23 Di		23 Di	
24 Fr		24 So		24 Mi		24 Fr		24 Mo	35	24 Do	RW	24 Sa		24 Di		24 Do		24 So		24 Mi		24 Mi	
25 Sa		25 Mo	22	25 Do	RW	25 Sa		25 Di		25 Fr		25 So		25 Mi		25 Fr		25 Mo	4	25 Do		25 Do	
26 So		26 Di		26 Fr		26 So		26 Mi		26 Sa		26 Mo	44	26 Do		26 Sa		26 Di		26 Fr		26 Fr	
27 Mo	18	27 Mi		27 Sa		27 Mo	31	27 Do	RW	27 So		27 Di		27 Fr	RW	27 So		27 Mi		27 Sa		27 Sa	
28 Di		28 Do	RW	28 So		28 Di		28 Fr		28 Mo	40	28 Mi		28 Sa		28 Mo	53	28 Do		28 So		28 So	
29 Mi		29 Fr		29 Mo	27	29 Mi	RW	29 Sa		29 Di		29 Do		29 So		29 Di		29 Fr				29 Mo	13
30 Do		30 Sa		30 Di		30 Do		30 So		30 Mi		30 Fr		30 Mo	49	30 Mi		30 Sa				30 Di	
		31 So				31 Fr		31 Mo	36			31 Sa				31 Do		31 So				31 Mi	

BN = Belastungsrhythmus TG3

Umfang	24%	moderate Umfangwoche, 2-3 int. TE/Woche
	27%	mittlere Umfangwoche, 2-3 int. TE/Woche
	30%	höhere Umfangwoche, 1-2 int. TE/Woche
	19%	red. Woche, 1 int. TE/Woche

Spezielle Wochen
 Woche ausserhalb des Rhythmus

* Die in Abhängigkeit der jeweiligen Trainingsperiode (VPI-III, WKP) empfohlenen Intensitätsbereiche der zu absolvierenden intensiven Einheiten finden sich in den jeweiligen Ausbildungsetappen in der Aufklappbox "Wie sind die Trainingsschwerpunkte im Jahresverlauf angeordnet"