

# Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U16

Gesamtraining in Stunden in den Mesozyklen												
ÜP	VP1			VP2			VP3			WP		
KW 14-17	KW 18-21	KW 22-25	KW 26-29	KW 30-33	KW 34-37	KW 38-41	KW 42-45	KW 46-49	KW 50-01	KW 02-05	KW 06-09	KW 10-13
23:00	37:10	39:00	40:30	41:05	48:50	42:20	44:10	43:30	42:45	39:10	38:55	39:10

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen												
15:00	27:55	29:40	31:10	31:45	39:30	33:00	34:35	33:50	33:10	30:20	30:20	30:20

## Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv

Extensiv	14:45	24:45	26:25	28:20	29:00	36:15	29:15	31:15	30:50	30:00	26:45	25:30	25:30
Intensiv	0:15	3:10	3:15	2:50	2:45	3:15	3:45	3:20	3:00	3:10	3:35	4:50	4:50

## Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv in Prozent

Extensiv	98,33%	88,66%	89,04%	90,91%	91,34%	91,77%	88,64%	90,36%	91,13%	90,45%	88,19%	84,07%	84,07%
Intensiv	1,67%	11,34%	10,96%	9,09%	8,66%	8,23%	11,36%	9,64%	8,87%	9,55%	11,81%	15,93%	15,93%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	14:45	24:45	26:25	28:20	29:00	36:15	29:15	31:15	30:50	30:00	26:45	25:30	25:30
I3-I4	0:15	3:05	3:10	1:55	2:45	3:10	2:35	3:20	2:45	1:20	1:45	2:00	2:00
I5		0:05	0:05	0:10		0:05	0:10			0:20	0:20	0:20	0:20
WK				0:45			1:00		0:15	1:30	1:30	2:30	2:30

## Zusätzlich Motorik- und Athletiktraining in Stunden in den Mesozyklen

Motorik		0:15	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:20	0:25	0:20	0:20	0:20	0:20
Athletik	4:00	5:00	5:00	4:45	5:00	5:00	4:45	5:00	5:00	5:00	4:15	4:00	4:15

## Zusätzlich Mobilisation, Dehnung, Gymnastik in Stunden in den Mesozyklen

Mob.	4:00	4:00	4:00	4:15	4:00	4:00	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------