

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U17

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
26:00	40:15	43:25	45:10	46:50	54:20	46:40	49:00	48:35	47:15	43:25	42:10	41:40

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen												
18:00	31:00	33:20	35:50	36:45	44:30	37:05	38:55	38:40	37:25	34:20	32:35	32:20

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv

Extensiv	17:45	27:45	29:45	32:15	33:45	40:45	33:00	35:15	34:30	33:30	30:00	27:30	27:00
Intensiv	0:15	3:15	3:35	3:35	3:00	3:45	4:05	3:40	4:10	3:55	4:20	5:05	5:20

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv in Prozent

Extensiv	98,61%	89,52%	89,25%	90,00%	91,84%	91,57%	88,99%	90,58%	89,22%	89,53%	87,38%	84,40%	83,51%
Intensiv	1,39%	10,48%	10,75%	10,00%	8,16%	8,43%	11,01%	9,42%	10,78%	10,47%	12,62%	15,60%	16,49%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	17:45	27:45	29:45	32:15	33:45	40:45	33:00	35:15	34:30	33:30	30:00	27:30	27:00
I3-I4	0:15	3:10	3:30	2:35	3:00	3:35	2:50	3:35	2:55	1:20	1:45	2:00	2:00
I5		0:05	0:05	0:15		0:10	0:15	0:05	0:15	0:20	0:20	0:20	0:20
WK				0:45			1:00		1:00	2:15	2:15	2:45	3:00

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	0:35	0:35	0:35	0:35
Athletik	4:00	5:00	5:45	4:45	5:45	5:30	5:00	5:30	5:15	5:00	4:15	4:45	4:30

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
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------