

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U18

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
28:15	44:00	47:35	50:20	51:35	58:50	52:25	55:55	52:45	50:55	49:10	46:30	45:30

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen												
20:00	33:30	37:00	40:00	41:00	48:15	42:15	45:30	42:30	40:50	39:05	36:25	35:25

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv

Extensiv	19:45	29:45	33:00	36:00	37:45	44:15	37:45	41:15	38:00	36:30	34:30	31:15	30:00
Intensiv	0:15	3:45	4:00	4:00	3:15	4:00	4:30	4:15	4:30	4:20	4:35	5:10	5:25

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv in Prozent

Extensiv	98,75%	88,81%	89,19%	90,00%	92,07%	91,71%	89,35%	90,66%	89,41%	89,39%	88,27%	85,81%	84,71%
Intensiv	1,25%	11,19%	10,81%	10,00%	7,93%	8,29%	10,65%	9,34%	10,59%	10,61%	11,73%	14,19%	15,29%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	19:45	29:45	33:00	36:00	37:45	44:15	37:45	41:15	38:00	36:30	34:30	31:15	30:00
I3-I4	0:15	3:40	3:55	2:55	3:15	3:50	3:05	4:10	3:10	1:35	1:55	2:00	2:00
I5		0:05	0:05	0:20		0:10	0:25	0:05	0:20	0:30	0:25	0:25	0:25
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	6:00	6:00	5:30	6:00	6:00	5:20	5:50	5:20	5:00	5:00	5:00	5:00

Zusätzlich Mobilisation, Dehnung, Gymnastik in Stunden in den Mesozyklen

Mob.	4:15	4:15	4:15	4:30	4:15	4:15	4:30	4:15	4:30	4:30	4:30	4:30	4:30
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------