

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U19

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
34:30	50:00	51:50	53:30	54:50	64:40	56:25	58:40	59:30	54:50	54:15	52:40	50:00

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen												
24:00	39:15	40:55	42:30	43:45	53:30	45:25	47:15	48:20	43:50	43:15	41:40	39:00

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv

Extensiv	23:45	35:10	36:45	38:05	39:55	49:00	39:55	42:10	42:25	38:30	37:40	35:30	33:05
Intensiv	0:15	4:05	4:10	4:25	3:50	4:30	5:30	5:05	5:55	5:20	5:35	6:10	5:55

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv in Prozent

Extensiv	98,96%	89,60%	89,82%	89,61%	91,24%	91,59%	87,89%	89,24%	87,76%	87,83%	87,09%	85,20%	84,83%
Intensiv	1,04%	10,40%	10,18%	10,39%	8,76%	8,41%	12,11%	10,76%	12,24%	12,17%	12,91%	14,80%	15,17%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	23:45	35:10	36:45	38:05	39:55	49:00	39:55	42:10	42:25	38:30	37:40	35:30	33:05
I3-I4	0:15	4:00	4:05	3:15	3:50	4:20	3:25	4:55	3:55	1:35	1:55	2:00	2:00
I5		0:05	0:05	0:25	0:00	0:10	0:35	0:10	0:30	0:30	0:25	0:25	0:25
WK				0:45			1:30		1:30	3:15	3:15	3:45	3:30

Zusätzlich Motorik- und Athletiktraining in Stunden in den Mesozyklen

Motorik	0:00	0:15	0:25	0:30	0:20	0:25	0:30	0:25	0:30	0:40	0:40	0:40	0:40
Athletik	6:00	6:00	6:00	5:30	6:00	6:00	5:30	6:00	5:40	5:20	5:20	5:20	5:20

Zusätzlich Mobilisation, Dehnung, Gymnastik in Stunden in den Mesozyklen

Mob.	4:30	4:30	4:30	5:00	4:45	4:45	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------