

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U20

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	53:45	55:20	56:30	57:25	66:55	59:40	60:40	59:55	57:25	55:35	53:55	52:00

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen												
24:00	41:00	43:25	45:15	45:50	56:00	47:40	48:45	48:45	46:25	44:35	42:55	41:00

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv

Extensiv	23:45	35:55	38:30	40:20	41:40	50:55	41:40	43:30	42:45	40:35	38:55	36:15	34:50
Intensiv	0:15	5:05	4:55	4:55	4:10	5:05	6:00	5:15	6:00	5:50	5:40	6:40	6:10

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv in Prozent

Extensiv	98,96%	87,60%	88,68%	89,13%	90,91%	90,92%	87,41%	89,23%	87,69%	87,43%	87,29%	84,47%	84,96%
Intensiv	1,04%	12,40%	11,32%	10,87%	9,09%	9,08%	12,59%	10,77%	12,31%	12,57%	12,71%	15,53%	15,04%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	23:45	35:55	38:30	40:20	41:40	50:55	41:40	43:30	42:45	40:35	38:55	36:15	34:50
I3-I4	0:15	5:00	4:50	3:40	4:05	4:45	3:50	5:00	4:00	2:00	2:00	2:00	2:00
I5		0:05	0:05	0:30	0:05	0:20	0:40	0:15	0:30	0:35	0:25	0:25	0:25
WK				0:45			1:30		1:30	3:15	3:15	4:15	3:45

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	8:00	7:00	5:45	6:30	5:45	6:30	6:30	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
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------