

Übersicht Gesamtjahrestraining im langfristigen Leistungsaufbau Skilanglauf Nachwuchs U16 bis U20

Trainingsstunden

	U16	U17	U18	U19	U20
TOTAL	519:00 Std	574:00 Std	632:00 Std	693:00 Std	723:00 Std

Ausdauertraining

Gesamt Ausdauer		400:00 Std	450:00 Std	500:00 Std	550:00 Std	575:00 Std
Summen	Extensiv	358:00 Std	402:00 Std	448:00 Std	489:15 Std	509:00 Std
	Intensiv	42:00 Std	48:00 Std	52:00 Std	60:45 Std	66:00 Std

Intensitätsverteilung in Stunden

Intensität	I1-I2	358:00 Std	402:00 Std	448:00 Std	489:15 Std	509:00 Std
	I3-I4	30:05 Std	32:30 Std	35:45 Std	39:30 Std	43:25 Std
	I5	1:55 Std	2:30 Std	3:15 Std	3:45 Std	4:20 Std
	WK	10:00 Std	13:00 Std	13:00 Std	17:30 Std	18:15 Std

Zusätzlich Motorik- und Athletiktraining in Stunden

Gesamt Athletik		65:00 Std	70:00 Std	75:00 Std	80:00 Std	85:00 Std
Athletik	Motorik	4:00 Std	5:00 Std	5:00 Std	6:00 Std	6:00 Std
	Stabilisation	33:00 Std	33:00 Std	37:00 Std	38:00 Std	38:00 Std
	Kraft	28:00 Std	32:00 Std	33:00 Std	36:00 Std	41:00 Std

Zusätzlich Mobilisation, Dehnung, Gymnastik in Stunden

Mobilisation	54:00 Std	54:00 Std	57:00 Std	63:00 Std	63:00 Std
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Prozentuale Verteilung extensive - intensive Belastung

Prozente	Extensiv	89,50%	89,33%	89,60%	88,95%	88,52%
	Intensiv	10,50%	10,67%	10,40%	11,05%	11,48%

Prozentuale Verteilung in den Intensitätszonen

% Intensität	I1-I2	89,50%	89,33%	89,60%	88,95%	88,52%
	I3-I4	7,52%	7,22%	7,15%	7,18%	7,55%
	I5	0,48%	0,56%	0,65%	0,68%	0,75%
	WK	2,50%	2,89%	2,60%	3,18%	3,17%

Prozentuale Verteilung der zusätzlichen Motorik und Athletik

% Athletik	Motorik	6,15%	7,14%	6,67%	7,50%	7,06%
	Stabilisation	50,77%	47,14%	49,33%	47,50%	44,71%
	Kraft	43,08%	45,71%	44,00%	45,00%	48,24%