

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U16

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
24:50	39:50	44:40	45:45	48:40	50:45	45:30	47:15	44:00	38:45	37:30	35:15	34:15

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
15:50	28:20	33:10	36:15	37:40	40:45	35:30	36:45	34:00	29:15	28:00	25:45	24:45

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv & Schnelligkeit und Motorik

Extensiv	14:45	24:45	28:30	31:00	33:00	36:00	30:15	32:00	29:15	24:30	23:00	20:30	19:30
Intensiv	0:15	2:30	3:15	3:45	3:30	3:30	3:45	3:30	3:15	3:15	3:30	3:45	3:45
Schnelligkeit	0:50	0:50	1:00	1:00	0:50	0:50	1:00	0:50	1:00	0:50	0:50	0:50	0:50
Motorik		0:15	0:25	0:30	0:20	0:25	0:30	0:25	0:30	0:40	0:40	0:40	0:40

Ausdauer in Stunden in den Mesozyklen extensiv : intensiv & Schnelligkeit und Motorik in Prozent

Extensiv	93,16%	87,35%	85,93%	85,52%	87,61%	88,34%	85,21%	87,07%	86,03%	83,76%	82,14%	79,61%	78,79%
Intensiv	1,58%	8,82%	9,80%	10,34%	9,29%	8,59%	10,56%	9,52%	9,56%	11,11%	12,50%	14,56%	15,15%
Schnelligkeit	5,26%	2,94%	3,02%	2,76%	2,21%	2,04%	2,82%	2,27%	2,94%	2,85%	2,98%	3,24%	3,37%
Motorik	0,00%	0,88%	1,26%	1,38%	0,88%	1,02%	1,41%	1,13%	1,47%	2,28%	2,38%	2,59%	2,69%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	14:45	24:45	28:30	31:00	33:00	36:00	30:15	32:00	29:15	24:30	23:00	20:30	19:30
I3-I4	0:15	2:00	2:30	2:30	2:45	2:45	2:30	2:45	2:15	1:00	1:00	1:00	1:00
I5		0:30	0:45	0:30	0:45	0:45	0:30	0:45	0:30	0:45	0:30	0:30	0:30
WK				0:45			0:45		0:30	1:30	2:00	2:15	2:15

Zusätzlich Athletiktraining in Stunden in den Mesozyklen

Athletik	4:00	5:00	5:00	4:30	5:00	5:00	4:30	5:00	5:00	4:30	4:30	4:30	4:30
----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Zusätzlich Mobilisation, Dehnung, Gymnastik in Stunden in den Mesozyklen

Mob.	5:00	6:30	6:30	5:00	6:00	5:00	5:30	5:30	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------