

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U17

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
27:50	44:05	49:40	49:45	53:25	55:30	50:00	52:00	48:00	42:15	41:45	38:45	38:00

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
18:50	32:35	37:40	40:15	41:55	45:00	40:00	41:00	38:00	32:15	31:45	28:45	28:00

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

Extensiv	17:45	28:15	32:15	34:30	36:30	39:30	34:00	35:30	32:15	27:00	26:00	23:00	22:00
Intensiv	0:15	3:15	4:00	4:15	4:15	4:15	4:30	4:15	4:15	3:45	4:15	4:15	4:30
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	94,25%	86,70%	85,62%	85,71%	87,08%	87,78%	85,00%	86,59%	84,87%	83,72%	81,89%	80,00%	78,57%
Intensiv	1,33%	9,97%	10,62%	10,56%	10,14%	9,44%	11,25%	10,37%	11,18%	11,63%	13,39%	14,78%	16,07%
Schnelligkeit	4,42%	2,56%	2,65%	2,48%	1,99%	1,85%	2,50%	2,03%	2,63%	2,58%	2,62%	2,90%	2,98%
Motorik	0,00%	0,77%	1,11%	1,24%	0,80%	0,93%	1,25%	1,02%	1,32%	2,07%	2,10%	2,32%	2,38%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	17:45	28:15	32:15	34:30	36:30	39:30	34:00	35:30	32:15	27:00	26:00	23:00	22:00
I3-I4	0:15	2:45	3:15	3:00	3:30	3:30	3:00	3:30	3:00	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			1:00		0:45	2:00	2:45	2:45	3:00

Zusätzlich Athletiktraining in Stunden in den Mesozyklen

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

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
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------