

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U18

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
31:15	50:15	53:40	54:00	57:50	61:25	55:00	56:25	52:45	45:25	44:55	41:55	41:10

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
21:15	37:15	40:40	44:00	45:50	51:25	44:00	45:25	42:45	35:25	34:55	31:55	31:10

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

Extensiv	20:00	32:15	35:00	38:15	40:15	45:45	38:00	39:45	37:00	30:00	29:00	26:00	25:00
Intensiv	0:15	3:45	4:15	4:15	4:15	4:15	4:30	4:15	4:15	3:45	4:15	4:15	4:30
Schnelligkeit	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
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	94,12%	86,58%	86,07%	86,93%	87,82%	88,98%	86,36%	87,52%	86,55%	84,71%	83,05%	81,46%	80,21%
Intensiv	1,18%	10,07%	10,45%	9,66%	9,27%	8,27%	10,23%	9,36%	9,94%	10,59%	12,17%	13,32%	14,44%
Schnelligkeit	4,71%	2,68%	2,46%	2,27%	2,18%	1,94%	2,27%	2,20%	2,34%	2,82%	2,86%	3,13%	3,21%
Motorik	0,00%	0,67%	1,02%	1,14%	0,73%	0,81%	1,14%	0,92%	1,17%	1,88%	1,91%	2,09%	2,14%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	20:00	32:15	35:00	38:15	40:15	45:45	38:00	39:45	37:00	30:00	29:00	26:00	25:00
I3-I4	0:15	3:00	3:30	3:00	3:30	3:30	3:00	3:30	3:00	1:00	1:00	1:00	1:00
I5		0:45	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	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
----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

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