

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U19

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
32:55	53:10	55:40	58:05	60:00	66:20	59:40	60:30	57:50	50:40	49:55	47:20	45:55

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
22:25	40:40	44:10	47:20	48:45	55:50	48:10	49:00	47:10	40:20	39:35	37:00	35:35

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

Extensiv	21:00	35:15	38:15	41:15	43:15	49:45	41:00	42:45	40:00	33:00	32:00	29:00	28:00
Intensiv	0:15	4:00	4:20	4:25	4:10	4:20	5:30	4:40	5:30	5:20	5:35	6:00	5:45
Schnelligkeit	1:10	1:10	1:10	1:10	1:00	1:20	1:10	1:10	1:10	1:20	1:20	1:20	1:10
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	93,68%	86,68%	86,60%	87,15%	88,72%	89,10%	85,12%	87,24%	84,81%	81,82%	80,84%	78,38%	78,69%
Intensiv	1,12%	9,84%	9,81%	9,33%	8,55%	7,76%	11,42%	9,52%	11,66%	13,22%	14,11%	16,22%	16,16%
Schnelligkeit	5,20%	2,87%	2,64%	2,46%	2,05%	2,39%	2,42%	2,38%	2,47%	3,31%	3,37%	3,60%	3,28%
Motorik	0,00%	0,61%	0,94%	1,06%	0,68%	0,75%	1,04%	0,85%	1,06%	1,65%	1,68%	1,80%	1,87%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	21:00	35:15	38:15	41:15	43:15	49:45	41:00	42:45	40:00	33:00	32:00	29:00	28:00
I3-I4	0:15	3:55	4:15	3:15	4:10	4:10	3:25	4:30	3:30	1:35	1:55	1:50	1:50
I5		0:05	0:05	0:25	0:00	0:10	0:35	0:10	0:30	0:30	0:25	0:25	0:25
WK				0:45			1:30		1:30	3:15	3:15	3:45	3:30

Zusätzlich Athletiktraining in Stunden in den Mesozyklen

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