

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U20

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
34:10	53:45	58:25	59:50	61:45	69:35	61:35	63:50	60:20	52:10	51:00	48:45	47:50

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
23:40	41:15	46:55	49:05	50:30	59:05	50:05	52:20	49:40	41:50	40:40	38:25	37:30

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

Extensiv	22:15	35:45	40:45	42:30	45:00	52:15	42:45	45:45	42:30	34:00	33:00	30:15	29:30
Intensiv	0:15	4:05	4:35	4:55	4:10	5:05	5:40	5:00	5:30	5:50	5:40	6:10	6:10
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	94,01%	86,67%	86,86%	86,59%	89,11%	88,43%	85,36%	87,42%	85,57%	81,27%	81,15%	78,74%	78,67%
Intensiv	1,06%	9,90%	9,77%	10,02%	8,25%	8,60%	11,31%	9,55%	11,07%	13,94%	13,93%	16,05%	16,44%
Schnelligkeit	4,93%	2,83%	2,49%	2,38%	1,98%	2,26%	2,33%	2,23%	2,35%	3,19%	3,28%	3,47%	3,11%
Motorik	0,00%	0,61%	0,89%	1,02%	0,66%	0,71%	1,00%	0,80%	1,01%	1,59%	1,64%	1,74%	1,78%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	22:15	35:45	40:45	42:30	45:00	52:15	42:45	45:45	42:30	34:00	33:00	30:15	29:30
I3-I4	0:15	4:00	4:30	3:40	4:05	4:45	3:40	4:45	3:30	2:00	2:00	2:00	2:00
I5		0:05	0:05	0:30	0:05	0:20	0:30	0:15	0:30	0:35	0:25	0:25	0:25
WK				0:45			1:30		1:30	3:15	3:15	3:45	3:45

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