

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U21

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
35:30	61:00	66:30	68:15	69:20	77:10	68:55	70:00	68:15	59:25	56:25	54:30	52:45

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
25:00	48:30	54:00	56:15	58:05	65:40	57:10	59:00	56:15	47:55	44:55	43:00	41:15

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

Extensiv	23:30	42:00	47:00	48:35	51:30	58:00	48:30	51:30	47:30	39:30	37:00	35:00	33:30
Intensiv	0:20	5:00	5:20	6:00	5:05	5:50	7:00	5:45	6:50	6:20	5:55	5:55	5:55
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		0:20	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:35	0:45	0:45	0:40	0:45	0:40

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

Extensiv	94,00%	86,60%	87,04%	86,37%	88,67%	88,32%	84,84%	87,29%	84,44%	82,43%	82,37%	81,40%	81,21%
Intensiv	1,33%	10,31%	9,88%	10,67%	8,75%	8,88%	12,24%	9,75%	12,15%	13,22%	13,17%	13,76%	14,34%
Schnelligkeit	4,67%	2,41%	2,16%	2,07%	1,72%	2,03%	2,04%	1,98%	2,07%	2,78%	2,97%	3,10%	2,83%
Motorik	0,00%	0,69%	0,93%	0,89%	0,86%	0,76%	0,87%	0,99%	1,33%	1,57%	1,48%	1,74%	1,62%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	23:30	42:00	47:00	48:35	51:30	58:00	48:30	51:30	47:30	39:30	37:00	35:00	33:30
I3-I4	0:20	4:40	5:00	4:30	4:45	5:30	4:45	5:30	4:45	2:30	2:15	2:00	2:00
I5		0:20	0:20	0:30	0:20	0:20	0:30	0:15	0:20	0:35	0:25	0:25	0:25
WK				1:00			1:45		1:45	3:15	3:15	3:30	3:30

Zusätzlich Athletiktraining in Stunden in den Mesozyklen

Athletik	6:00	8:00	8:00	7:00	6:30	6:45	6:45	6:00	7:00	6:30	6:30	6:30	6:30
----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

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