

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U22

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
36:45	63:25	68:55	70:30	71:45	78:20	71:10	72:30	70:40	60:50	58:15	56:05	53:50

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
26:15	50:55	56:25	58:30	60:30	66:50	59:25	61:30	58:40	49:20	46:45	44:35	42:20

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

Extensiv	24:45	44:00	48:45	50:35	53:30	59:00	50:30	53:30	49:30	40:30	38:00	35:45	33:45
Intensiv	0:20	5:25	6:00	6:15	5:30	6:00	7:15	6:15	7:15	6:45	6:45	6:45	6:45
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		0:20	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	94,29%	86,42%	86,41%	86,47%	88,43%	88,28%	84,99%	86,99%	84,38%	82,09%	81,28%	80,19%	79,72%
Intensiv	1,27%	10,64%	10,64%	10,68%	9,09%	8,98%	12,20%	10,16%	12,36%	13,68%	14,44%	15,14%	15,94%
Schnelligkeit	4,44%	2,29%	2,07%	1,99%	1,65%	2,00%	1,96%	1,90%	1,99%	2,70%	2,85%	2,99%	2,76%
Motorik	0,00%	0,65%	0,89%	0,85%	0,83%	0,75%	0,84%	0,95%	1,28%	1,52%	1,43%	1,68%	1,57%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	24:45	44:00	48:45	50:35	53:30	59:00	50:30	53:30	49:30	40:30	38:00	35:45	33:45
I3-I4	0:20	4:55	5:15	4:45	4:45	5:15	5:00	5:45	5:00	2:45	2:30	2:15	2:15
I5		0:30	0:45	0:30	0:45	0:45	0:30	0:30	0:30	0:45	0:30	0:30	0:30
WK				1:00			1:45		1:45	3:15	3:45	4:00	4:00

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