

Jahrestraining in Stunden in Mesozyklen

U23

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
38:00	69:00	75:25	77:10	79:00	83:35	78:40	81:00	76:10	66:35	63:30	61:35	58:20

Ausdauer plus in Stunden in den Mesozyklen												
27:30	56:30	62:55	65:10	67:45	72:05	66:55	70:00	64:10	55:05	52:00	50:05	46:50

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

Extensiv	26:00	48:30	54:30	57:00	60:00	64:00	58:00	61:00	55:00	46:00	43:00	41:00	38:00
Intensiv	0:20	6:30	6:45	6:30	6:15	6:15	7:15	7:15	7:15	7:00	7:00	7:00	7:00
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	94,55%	85,84%	86,62%	87,47%	88,56%	88,79%	86,67%	87,14%	85,71%	83,51%	82,69%	81,86%	81,14%
Intensiv	1,21%	11,50%	10,73%	9,97%	9,23%	8,67%	10,83%	10,36%	11,30%	12,71%	13,46%	13,98%	14,95%
Schnelligkeit	4,24%	2,06%	1,85%	1,79%	1,48%	1,85%	1,74%	1,67%	1,82%	2,42%	2,56%	2,66%	2,49%
Motorik	0,00%	0,59%	0,79%	0,77%	0,74%	0,69%	0,75%	0,83%	1,17%	1,36%	1,28%	1,50%	1,42%

Zone	Intensität in Stunden in den Mesozyklen in Zonen												
I1-I2	26:00	48:30	54:30	57:00	60:00	64:00	58:00	61:00	55:00	46:00	43:00	41:00	38:00
I3-I4	0:20	5:45	6:00	5:00	5:30	5:30	5:00	6:30	5:00	2:45	2:30	2:15	2:15
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				1:00			1:45		1:45	3:30	4:00	4:15	4:15

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