



Skiclub Hochvogel e.V. München

Verteilung des GTU/Jahr

350 h Ausdauer plus Motorik/Athletik

Altersstufe U 15

Blatt 2 GTU Verteilung pro Monat

Blatt 3 Diagramm Monate

Blatt 4 GTU Verteilung pro Woche

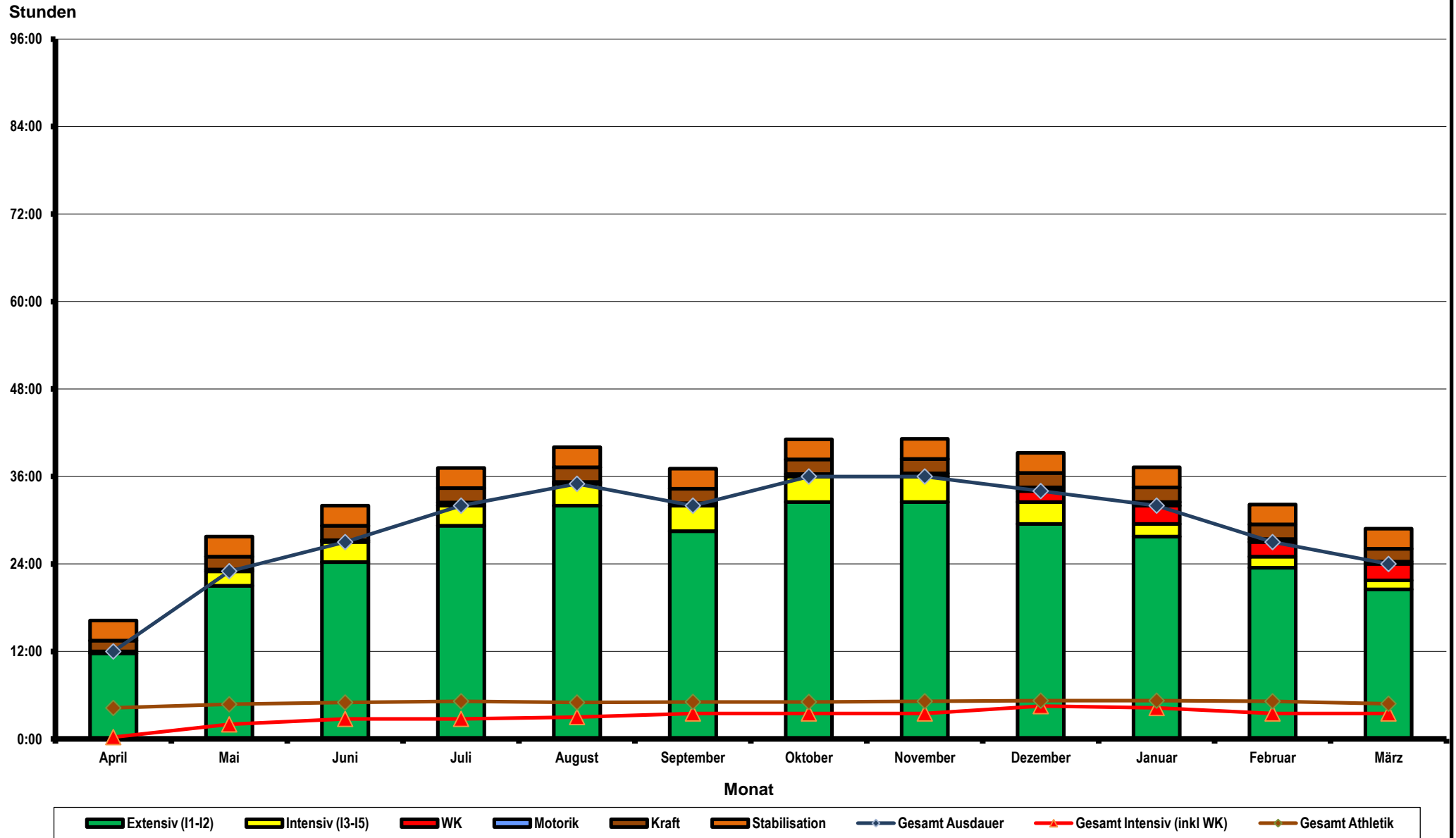
Blatt 5 Diagramm Wochen

Trainingsplan Skilanglauf

		Jahresplanung 350 h Ausdauer													
		April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	Jahr	
Intensität	KB													0:00	Std
	SB	11:45	21:00	24:15	29:15	32:00	28:30	32:30	32:30	29:30	27:45	23:30	20:30	313:00	Std
	SB-K													0:00	Std
	EB	0:15	2:00	2:45	2:45	3:00	3:30	3:30	3:30	3:00	1:45	1:30	1:15	28:45	Std
	EB-K													0:00	Std
	GB													0:00	Std
	GB-K													0:00	Std
	WK									1:30	2:30	2:00	2:15	8:15	Std
Gesamt Ausdauer		12:00	23:00	27:00	32:00	35:00	32:00	36:00	36:00	34:00	32:00	27:00	24:00	350:00	Std
Athletik	Motorik		0:15	0:15	0:25	0:15	0:20	0:20	0:25	0:30	0:30	0:25	0:20	4:00	Std
	Kraft	1:30	1:45	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	1:45	23:00	Std
	Stabilisation	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	2:45	33:00	Std
Gesamt Athletik		4:15	4:45	5:00	5:10	5:00	5:05	5:05	5:10	5:15	5:15	5:10	4:50	60:00	Std
	Erg. Training	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	Std
	Gymnastik	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	Std
TOTAL		16:15	27:45	32:00	37:10	40:00	37:05	41:05	41:10	39:15	37:15	32:10	28:50	410:00	Std
	Ruhetag													0,0	Tage
	Reisetag													0,0	Tage
Gesamt Extensiv		11:45	21:00	24:15	29:15	32:00	28:30	32:30	32:30	29:30	27:45	23:30	20:30	313:00	Std
Gesamt Intensiv		0:15	2:00	2:45	2:45	3:00	3:30	3:30	3:30	4:30	4:15	3:30	3:30	37:00	Std

Trainingsplan Skilanglauf

350 h Ausdauer Jahresplanung - Stunden pro Monat Ausdauer plus Motorik/Athletik



Verteilung der Trainingsstunden Ausdauer im Belastungsrhythmus





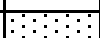
2019 / 2020

Rahmenplan 350

Wo	von	bis	ext A Std	int A Std	WK Std	Woche Std	Intensiv Std	Motorik Std	Athletik Std	Woche T Std	Rhythmus/WK TG 3 / nat. WK	Monate Std/Ausd	Monate Std/T	Etappen Std/T
14	01.04.	- 07.04.	3:00			3:00	0:00		1:00	4:00				
15	08.04.	- 14.04.	2:30			2:30	0:00		1:00	3:30				
16	15.04.	- 21.04.	2:30			2:30	0:00		1:00	3:30		April	April	ÜP
17	22.04.	- 28.04.	3:00	0:15		3:15	0:15		1:00	4:15		12:00	16:00	11:15
18	29.04.	- 05.05.	3:30	0:30		4:00	0:30		1:15	5:15				
19	06.05.	- 12.05.	4:00	0:30		4:30	0:30	0:05	1:15	5:50				
20	13.05.	- 19.05.	5:45	0:30		6:15	0:30	0:05	1:15	7:35				
21	20.05.	- 26.05.	6:30	0:30		7:00	0:30	0:05	1:00	8:05		Mai	Mai	
22	27.05.	- 02.06.	4:00	0:15		4:15	0:15	0:05	0:45	5:05		23:00	28:50	
23	03.06.	- 09.06.	5:00	1:00		6:00	1:00	0:05	1:15	7:20				
24	10.06.	- 16.06.	6:00	0:45		6:45	0:45	0:05	1:15	8:05				
25	17.06.	- 23.06.	7:00	0:45		7:45	0:45	0:05	1:00	8:50		Juni	Juni	
26	24.06.	- 30.06.	4:30	0:15		4:45	0:15		0:45	5:30		27:00	31:30	
27	01.07.	- 07.07.	5:30	0:45		6:15	0:45	0:05	1:15	7:35				
28	08.07.	- 14.07.	7:45	0:45		8:30	0:45	0:05	1:00	9:35				
29	15.07.	- 21.07.	6:45	1:00		7:45	1:00	0:10	1:15	9:10		Juli	Juli	VP 1
30	22.07.	- 28.07.	4:45	0:15		5:00	0:15	0:05	0:45	5:50		32:00	36:40	78:45
31	29.07.	- 04.08.	4:00	0:15		4:15	0:15		0:45	5:00				
32	05.08.	- 11.08.	7:30	1:00		8:30	1:00	0:05	1:15	9:50				
33	12.08.	- 18.08.	8:45	0:45		9:30	0:45	0:05	1:15	10:50				
34	19.08.	- 25.08.	10:15	0:45		11:00	0:45	0:05	1:00	12:05		August	August	
35	26.08.	- 01.09.	6:15	0:15		6:30	0:15		0:45	7:15		35:00	40:15	
36	02.09.	- 08.09.	6:00	1:00		7:00	1:00	0:05	1:15	8:20				
37	09.09.	- 15.09.	8:15	0:45		9:00	0:45	0:05	1:00	10:05				
38	16.09.	- 22.09.	6:30	1:00		7:30	1:00	0:10	1:15	8:55		September	September	VP 2
39	23.09.	- 29.09.	5:15	0:45		6:00	0:45		1:00	7:00		32:00	36:50	69:15
40	30.09.	- 06.10.	4:30	0:15		4:45	0:15	0:05	0:45	5:35				
41	07.10.	- 13.10.	8:15	0:45		9:00	0:45	0:05	1:15	10:20				
42	14.10.	- 20.10.	7:00	1:00		8:00	1:00	0:05	1:30	9:35				
43	21.10.	- 27.10.	8:00	1:00		9:00	1:00		1:15	10:15		Oktober	Oktober	
44	28.10.	- 03.11.	10:15	0:45		11:00	0:45	0:05	1:00	12:05		36:00	42:05	
45	04.11.	- 10.11.	5:00	0:30		5:30	0:30	0:05	1:30	7:05				
46	11.11.	- 17.11.	5:30	1:00		6:30	1:00	0:05	1:30	8:05				
47	18.11.	- 24.11.	10:00	0:45		10:45	0:45	0:05	1:00	11:50		November	November	VP 3
48	25.11.	- 01.12.	8:30	1:00		9:30	1:00	0:05	1:15	10:50		36:00	41:35	74:00
49	02.12.	- 08.12.	6:45	1:00	0:30	8:15	1:30	0:05	1:30	9:50				
50	09.12.	- 15.12.	6:00	0:15	0:30	6:45	0:45	0:10	1:00	7:55				
51	16.12.	- 22.12.	6:00	0:45		6:45	0:45	0:05	1:00	7:50		Dezember	Dezember	
52	23.12.	- 29.12.	7:15	0:45	0:30	8:30	1:15	0:05	1:00	9:35		34:00	38:55	
1	30.12.	- 05.01.	7:15	0:15		7:30	0:15	0:05	1:00	8:35				
2	06.01.	- 12.01.	6:00	0:15	0:45	7:00	1:00	0:10	1:00	8:10				
3	13.01.	- 19.01.	7:45	0:30		8:15	0:30	0:05	1:00	9:20				
4	20.01.	- 26.01.	7:00	0:30	0:45	8:15	1:15	0:05	1:00	9:20		Januar	Januar	
5	27.01.	- 02.02.	4:45	0:15	1:00	6:00	1:15	0:10	1:00	7:10		32:00	37:35	
6	03.02.	- 09.02.	7:00	0:30		7:30	0:30	0:05	1:00	8:35				
7	10.02.	- 16.02.	5:00	0:15	0:30	5:45	0:45	0:05	1:00	6:50				
8	17.02.	- 23.02.	5:00	0:15	0:45	6:00	1:00	0:10	1:00	7:10		Februar	Februar	
9	24.02.	- 01.03.	6:00	0:30	0:45	7:15	1:15	0:05	1:00	8:20		27:00	31:25	
10	02.03.	- 08.03.	5:00	0:15	0:45	6:00	1:00	0:05	1:00	7:05				
11	09.03.	- 15.03.	5:00	0:15	0:30	5:45	0:45	0:05	1:00	6:50				
12	16.03.	- 22.03.	5:30	0:30		6:00	0:30	0:05	1:00	7:05		März	März	WP
13	23.03.	- 29.03.	4:00	0:15	1:00	5:15	1:15	0:05	1:00	6:20		24:00	28:20	116:45
Gesamt 19/20			313:00	28:45	8:15	350:00			4:00	56:00		350:00	410:00	350:00

Ausdauer: extensiv intensiv (inkl WK)

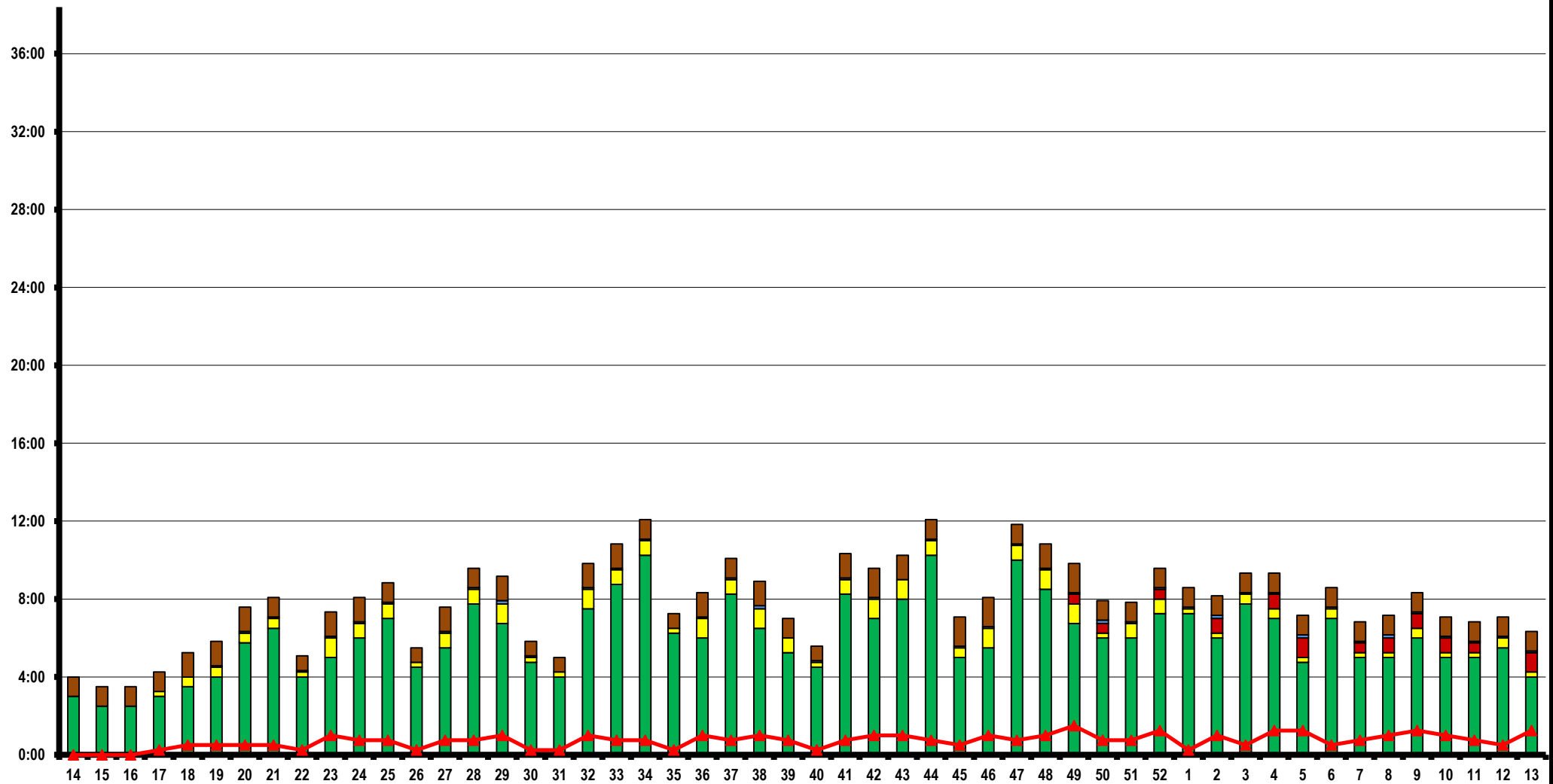
in der Aufstellung: 350:00 37:00 10,6% inkl. WK
28:45 8,2% ohne WK

4 Wochen Umfang = BR		moderate Woche zu Beginn des Trainingsjahres
		moderate Umfangwoche
		mittlere Umfangwoche
		höhere Umfangwoche
		red. Woche Woche ausserhalb des Rhythmus

Trainingsplan Skilanglauf

350 h Ausdauer Jahresplanung - Stunden pro Woche Ausdauer plus Motorik/Athletik

Stunden



Woche

