



Skiclub Hochvogel e.V. München

Verteilung des GTU/Jahr

400 h Ausdauer plus Motorik/Athletik

Altersstufe U 16

Blatt 2 GTU Verteilung pro Monat

Blatt 3 Diagramm Monate

Blatt 4 GTU Verteilung pro Woche

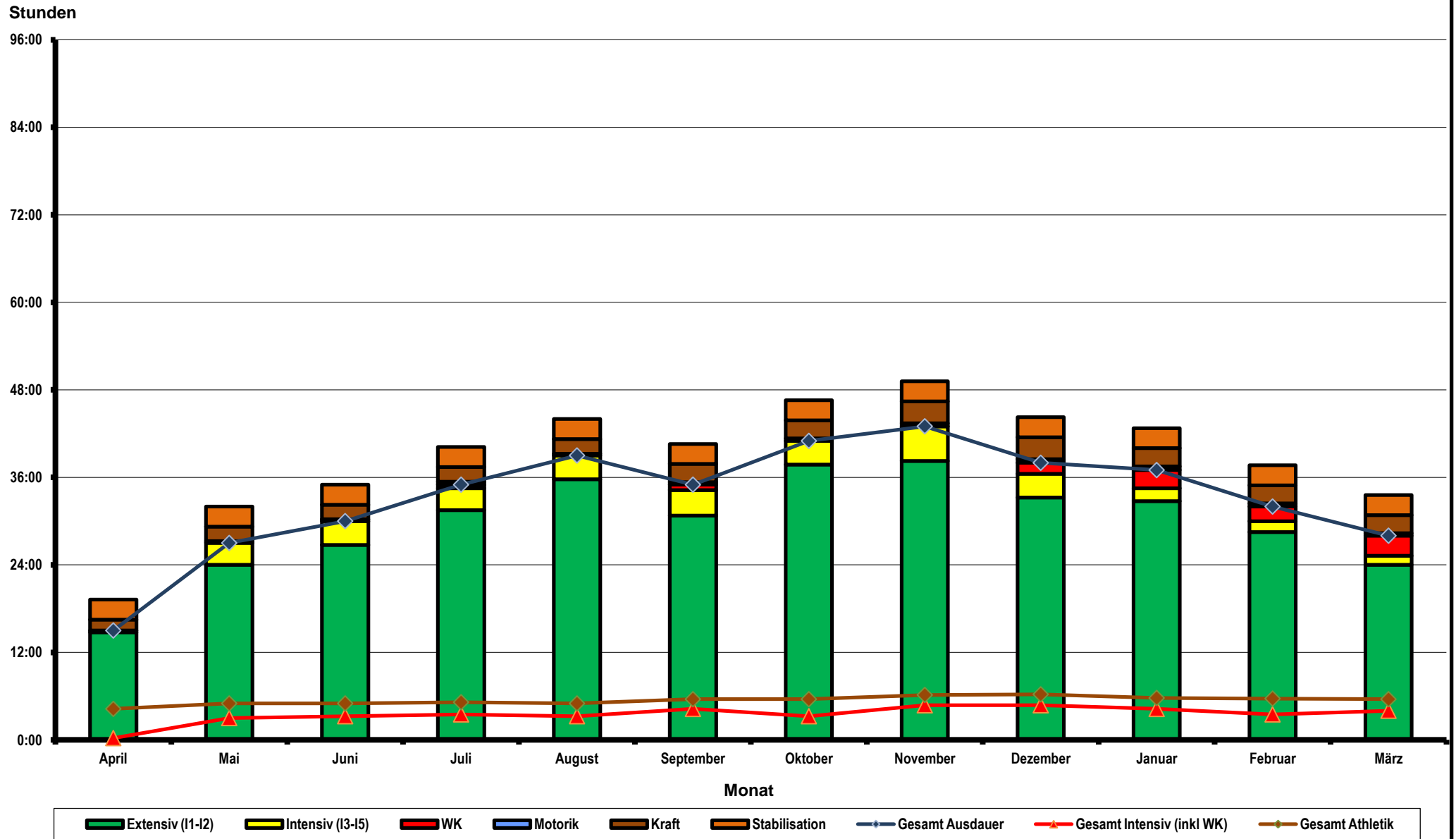
Blatt 5 Diagramm Wochen

Trainingsplan Skilanglauf

		Jahresplanung 400 h Ausdauer													
		April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	Jahr	
Intensität	KB													0:00	Std
	SB	14:45	24:00	26:45	31:30	35:45	30:45	37:45	38:15	33:15	32:45	28:30	24:00	358:00	Std
	SB-K													0:00	Std
	EB	0:15	3:00	3:15	3:00	3:15	3:30	3:15	4:45	3:15	1:45	1:30	1:15	32:00	Std
	EB-K													0:00	Std
	GB													0:00	Std
	GB-K													0:00	Std
	WK				0:30		0:45			1:30	2:30	2:00	2:45	10:00	Std
Gesamt Ausdauer		15:00	27:00	30:00	35:00	39:00	35:00	41:00	43:00	38:00	37:00	32:00	28:00	400:00	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	2:00	2:00	2:00	2:00	2:30	2:30	3:00	3:00	2:30	2:30	2:30	28:00	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	5:00	5:00	5:10	5:00	5:35	5:35	6:10	6:15	5:45	5:40	5:35	65:00	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		19:15	32:00	35:00	40:10	44:00	40:35	46:35	49:10	44:15	42:45	37:40	33:35	465:00	Std
	Ruhetag													0,0	Tage
	Reisetag													0,0	Tage
Gesamt Extensiv		14:45	24:00	26:45	31:30	35:45	30:45	37:45	38:15	33:15	32:45	28:30	24:00	358:00	Std
Gesamt Intensiv		0:15	3:00	3:15	3:30	3:15	4:15	3:15	4:45	4:45	4:15	3:30	4:00	42:00	Std

Trainingsplan Skilanglauf

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



Verteilung der Trainingsstunden Ausdauer im Belastungsrhythmus





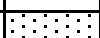
2019 / 2020

Rahmenplan 400

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.	3:30			3:30	0:00		1:00	4:30				
15	08.04.	- 14.04.	3:15			3:15	0:00		1:00	4:15				
16	15.04.	- 21.04.	3:15			3:15	0:00		1:00	4:15		April	April	ÜP
17	22.04.	- 28.04.	3:45	0:15		4:00	0:15		1:00	5:00		15:00	19:00	14:00
18	29.04.	- 05.05.	4:30	0:30		5:00	0:30		1:00	6:00				
19	06.05.	- 12.05.	5:15	0:45		6:00	0:45	0:05	1:30	7:35				
20	13.05.	- 19.05.	6:15	0:45		7:00	0:45	0:05	1:15	8:20				
21	20.05.	- 26.05.	7:00	0:45		7:45	0:45	0:05	1:00	8:50		Mai	Mai	
22	27.05.	- 02.06.	4:30	0:15		4:45	0:15	0:05	1:00	5:50		27:00	33:05	
23	03.06.	- 09.06.	5:45	1:00		6:45	1:00	0:05	1:30	8:20				
24	10.06.	- 16.06.	6:45	1:00		7:45	1:00	0:05	1:15	9:05				
25	17.06.	- 23.06.	7:30	1:00		8:30	1:00	0:05	1:00	9:35		Juni	Juni	
26	24.06.	- 30.06.	5:00	0:15		5:15	0:15		1:00	6:15		30:00	35:00	
27	01.07.	- 07.07.	6:15	1:15		7:30	1:15	0:05	1:15	8:50				
28	08.07.	- 14.07.	8:30	1:00		9:30	1:00	0:05	1:00	10:35				
29	15.07.	- 21.07.	7:30	0:30	0:30	8:30	1:00	0:10	1:00	9:40	SWK	Juli	Juli	VP 1
30	22.07.	- 28.07.	5:45	0:15		6:00	0:15	0:05	1:00	7:05		35:00	39:40	90:15
31	29.07.	- 04.08.	4:00	0:15		4:15	0:15		1:00	5:15				
32	05.08.	- 11.08.	8:15	1:15		9:30	1:15	0:05	1:30	11:05				
33	12.08.	- 18.08.	9:30	1:00		10:30	1:00	0:05	1:15	11:50				
34	19.08.	- 25.08.	11:30	1:00		12:30	1:00	0:05	1:00	13:35		August	August	
35	26.08.	- 01.09.	6:45	0:15		7:00	0:15		1:00	8:00		39:00	45:00	
36	02.09.	- 08.09.	6:30	1:15		7:45	1:15	0:05	1:15	9:05				
37	09.09.	- 15.09.	9:00	0:45		9:45	0:45	0:05	1:00	10:50				
38	16.09.	- 22.09.	7:00	1:00		8:00	1:00	0:10	1:00	9:10		September	September	VP 2
39	23.09.	- 29.09.	6:00	0:15	0:45	7:00	1:00		1:00	8:00	ZLK	35:00	39:35	76:15
40	30.09.	- 06.10.	6:45	0:15		7:00	0:15	0:05	1:00	8:05				
41	07.10.	- 13.10.	9:00	1:00		10:00	1:00	0:05	1:15	11:20				
42	14.10.	- 20.10.	7:45	1:00		8:45	1:00	0:05	1:30	10:20				
43	21.10.	- 27.10.	8:30	1:15		9:45	1:15		1:30	11:15		Oktober	Oktober	
44	28.10.	- 03.11.	10:15	1:00		11:15	1:00	0:05	1:00	12:20		41:00	47:35	
45	04.11.	- 10.11.	7:00	0:30		7:30	0:30	0:05	1:15	8:50				
46	11.11.	- 17.11.	7:45	1:15		9:00	1:15	0:05	1:00	10:05				
47	18.11.	- 24.11.	11:00	1:00		12:00	1:00	0:05	1:00	13:05		November	November	VP 3
48	25.11.	- 01.12.	9:30	1:15		10:45	1:15	0:05	1:15	12:05		43:00	47:50	86:00
49	02.12.	- 08.12.	7:30	1:00	0:30	9:00	1:30	0:05	1:30	10:35				
50	09.12.	- 15.12.	6:15	0:15	0:30	7:00	0:45	0:10	1:15	8:25				
51	16.12.	- 22.12.	6:45	0:45		7:30	0:45	0:05	1:15	8:50		Dezember	Dezember	
52	23.12.	- 29.12.	9:30	0:45	0:30	10:45	1:15	0:05	1:15	12:05		38:00	43:40	
1	30.12.	- 05.01.	8:45	0:15		9:00	0:15	0:05	1:15	10:20				
2	06.01.	- 12.01.	7:00	0:15	0:45	8:00	1:00	0:10	1:15	9:25				
3	13.01.	- 19.01.	8:30	0:30		9:00	0:30	0:05	1:15	10:20				
4	20.01.	- 26.01.	7:45	0:30	0:45	9:00	1:15	0:05	1:15	10:20		Januar	Januar	
5	27.01.	- 02.02.	5:45	0:15	1:00	7:00	1:15	0:10	1:15	8:25		37:00	43:50	
6	03.02.	- 09.02.	8:30	0:30		9:00	0:30	0:05	1:15	10:20				
7	10.02.	- 16.02.	6:15	0:15	0:30	7:00	0:45	0:05	1:15	8:20				
8	17.02.	- 23.02.	6:15	0:15	0:45	7:15	1:00	0:10	1:15	8:40		Februar	Februar	
9	24.02.	- 01.03.	7:00	0:30	0:45	8:15	1:15	0:05	1:15	9:35		32:00	37:25	
10	02.03.	- 08.03.	5:30	0:15	0:45	6:30	1:00	0:05	1:15	7:50				
11	09.03.	- 15.03.	5:45	0:15	0:30	6:30	0:45	0:05	1:15	7:50				
12	16.03.	- 22.03.	6:15	0:30		6:45	0:30	0:05	1:15	8:05		März	März	WP
13	23.03.	- 29.03.	4:15	0:15	1:30	6:00	1:45	0:05	1:15	7:20		28:00	33:20	133:30
Gesamt 19/20			357:45	32:15	10:00	400:00			4:00	61:00		400:00	465:00	400:00

Ausdauer: extensiv intensiv (inkl WK)

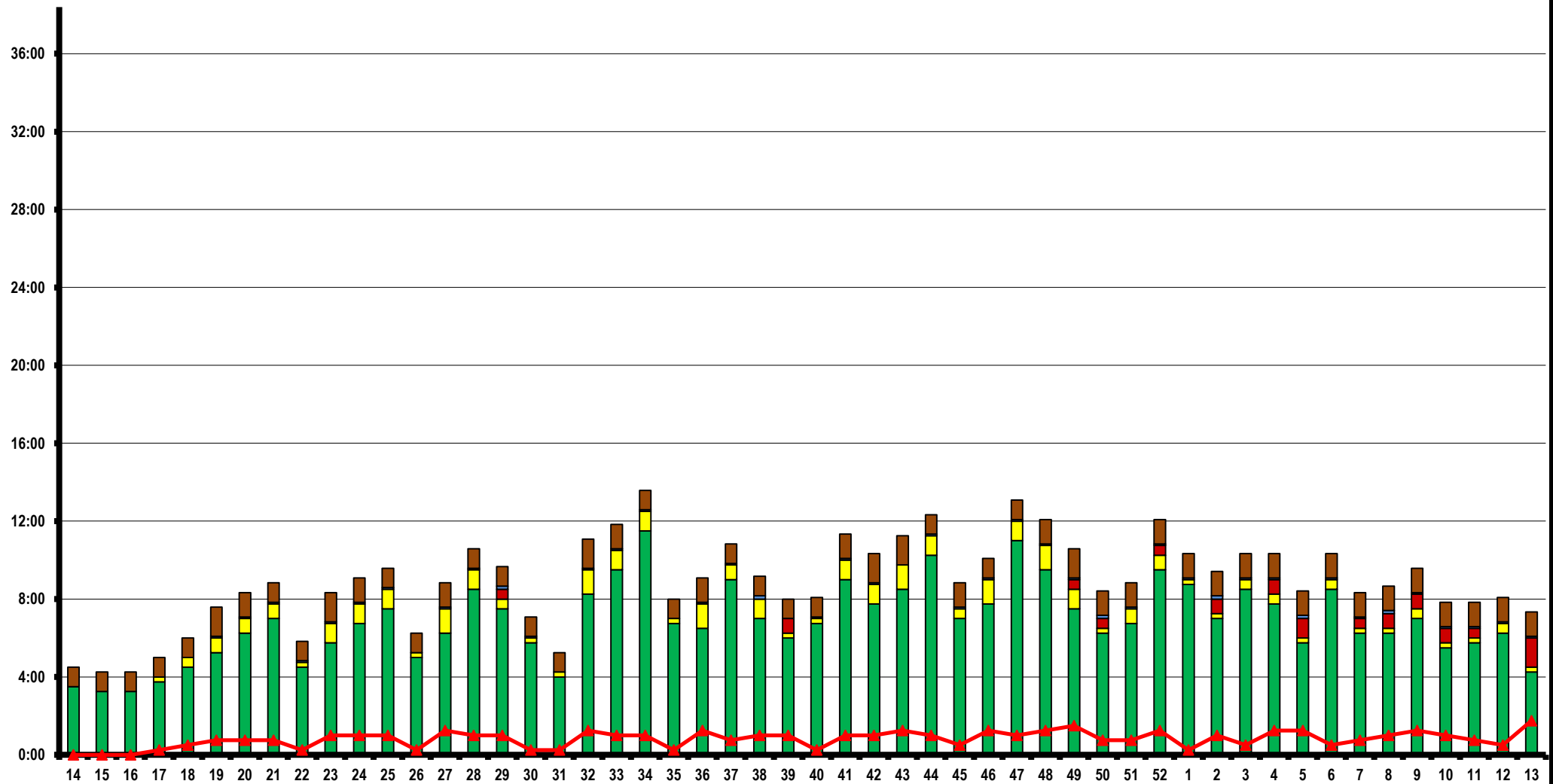
in der Aufstellung: 400:00 42:15 10,6% inkl. WK
32:15 8,1% ohne WK

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

Trainingsplan Skilanglauf

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

Stunden



Woche

