



Skiclub Hochvogel e.V. München

Verteilung des GTU/Jahr

450 h Ausdauer plus Motorik/Athletik

Altersstufe U 17

Blatt 2 GTU Verteilung pro Monat

Blatt 3 Diagramm Monate

Blatt 4 GTU Verteilung pro Woche

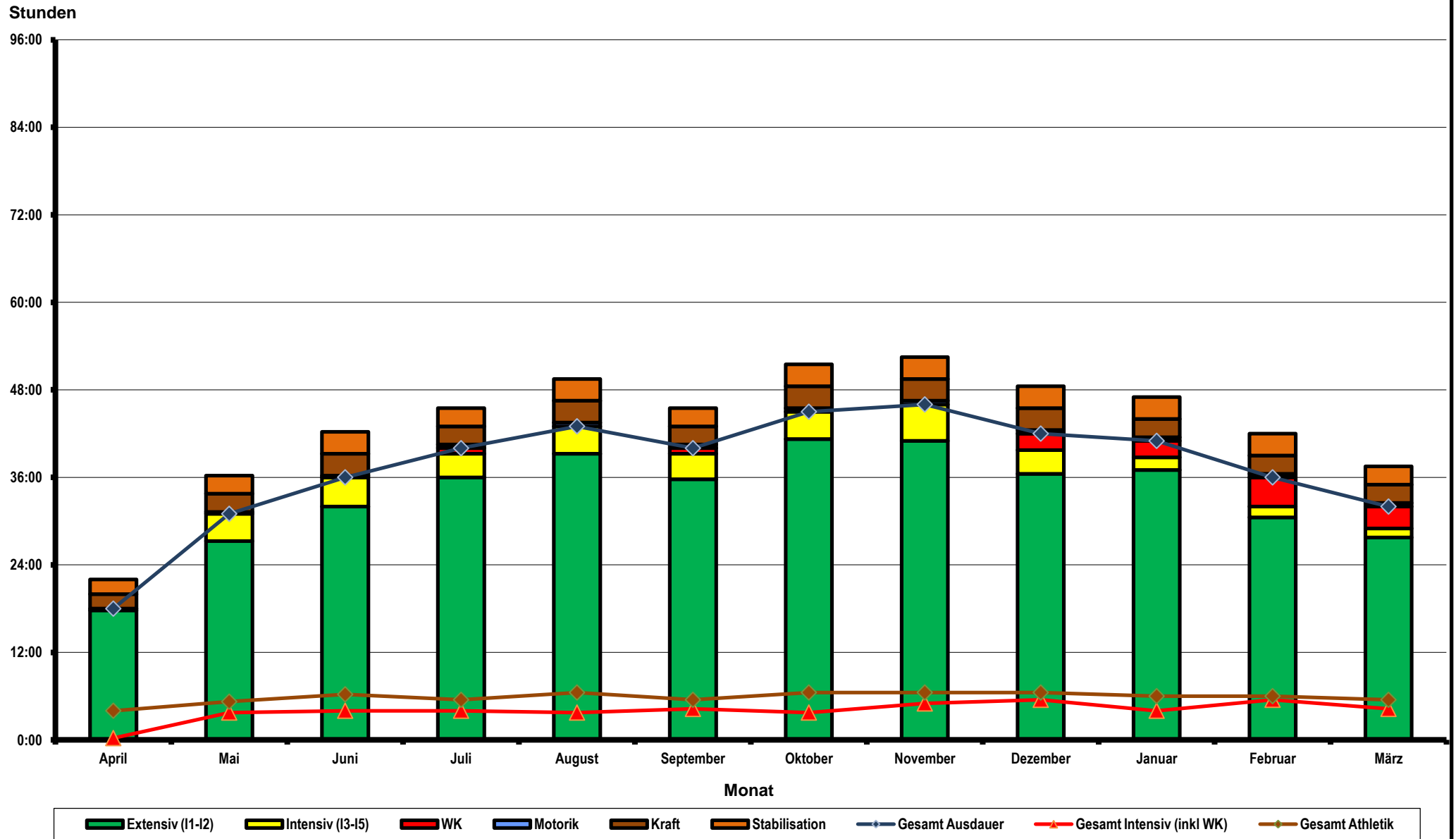
Blatt 5 Diagramm Wochen

Trainingsplan Skilanglauf

		Jahresplanung 450 h Ausdauer													
		April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	Jahr	
Intensität	KB													0:00	Std
	SB	17:45	27:15	32:00	36:00	39:15	35:45	41:15	41:00	36:30	37:00	30:30	27:45	402:00	Std
	SB-K													0:00	Std
	EB	0:15	3:45	4:00	3:15	3:45	3:30	3:45	5:00	3:15	1:45	1:30	1:15	35:00	Std
	EB-K													0:00	Std
	GB													0:00	Std
	GB-K													0:00	Std
	WK				0:45		0:45			2:15	2:15	4:00	3:00	13:00	Std
Gesamt Ausdauer		18:00	31:00	36:00	40:00	43:00	40:00	45:00	46:00	42:00	41:00	36:00	32:00	450:00	Std
Athletik	Motorik		0:15	0:15	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	5:00	Std
	Kraft	2:00	2:30	3:00	2:30	3:00	2:30	3:00	3:00	3:00	2:30	2:30	2:30	32:00	Std
	Stabilisation	2:00	2:30	3:00	2:30	3:00	2:30	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	2:30	33:00	Std
Gesamt Athletik		4:00	5:15	6:15	5:30	6:30	5:30	6:30	6:30	6:30	6:00	6:00	5:30	70:00	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		22:00	36:15	42:15	45:30	49:30	45:30	51:30	52:30	48:30	47:00	42:00	37:30	520:00	Std
	Ruhetag													0,0	Tage
	Reisetag													0,0	Tage
Gesamt Extensiv		17:45	27:15	32:00	36:00	39:15	35:45	41:15	41:00	36:30	37:00	30:30	27:45	402:00	Std
Gesamt Intensiv		0:15	3:45	4:00	4:00	3:45	4:15	3:45	5:00	5:30	4:00	5:30	4:15	48:00	Std

Trainingsplan Skilanglauf

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



Verteilung der Trainingsstunden Ausdauer im Belastungsrhythmus





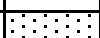
2019 / 2020

Rahmenplan 450

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.	4:45			4:45	0:00		1:00	5:45				
15	08.04.	- 14.04.	3:45			3:45	0:00		1:00	4:45				
16	15.04.	- 21.04.	3:45			3:45	0:00		1:00	4:45		April	April	ÜP
17	22.04.	- 28.04.	4:15	0:15		4:30	0:15		1:00	5:30		18:00	22:00	16:45
18	29.04.	- 05.05.	5:45	0:45		6:30	0:45		1:00	7:30				
19	06.05.	- 12.05.	6:00	1:00		7:00	1:00	0:05	1:30	8:35				
20	13.05.	- 19.05.	6:45	1:00		7:45	1:00	0:05	1:30	9:20				
21	20.05.	- 26.05.	7:30	1:00		8:30	1:00	0:05	1:00	9:35		Mai	Mai	
22	27.05.	- 02.06.	5:15	0:15		5:30	0:15	0:05	1:00	6:35		31:00	37:20	
23	03.06.	- 09.06.	6:45	1:15		8:00	1:15	0:10	1:30	9:40				
24	10.06.	- 16.06.	7:45	1:15		9:00	1:15	0:05	1:30	10:35				
25	17.06.	- 23.06.	9:15	1:00		10:15	1:00	0:05	1:00	11:20		Juni	Juni	
26	24.06.	- 30.06.	6:15	0:15		6:30	0:15		1:00	7:30		36:00	41:20	
27	01.07.	- 07.07.	7:30	1:15		8:45	1:15	0:10	1:30	10:25				
28	08.07.	- 14.07.	9:30	1:15		10:45	1:15	0:05	1:00	11:50				
29	15.07.	- 21.07.	8:30	0:30	0:45	9:45	1:15	0:10	1:00	10:55	SWK	Juli	Juli	VP 1
30	22.07.	- 28.07.	6:45	0:15		7:00	0:15	0:05	1:00	8:05		40:00	45:00	105:15
31	29.07.	- 04.08.	4:15	0:15		4:30	0:15		1:00	5:30				
32	05.08.	- 11.08.	9:15	1:15		10:30	1:15	0:10	1:30	12:10				
33	12.08.	- 18.08.	10:30	1:15		11:45	1:15	0:05	1:30	13:20				
34	19.08.	- 25.08.	12:30	1:00		13:30	1:00	0:05	1:00	14:35		August	August	
35	26.08.	- 01.09.	7:45	0:15		8:00	0:15		1:00	9:00		43:00	49:20	
36	02.09.	- 08.09.	7:45	1:15		9:00	1:15	0:05	1:30	10:35				
37	09.09.	- 15.09.	10:00	1:15		11:15	1:15	0:05	1:00	12:20				
38	16.09.	- 22.09.	8:15	1:00		9:15	1:00	0:10	1:00	10:25		September	September	VP 2
39	23.09.	- 29.09.	6:45	0:15	0:45	7:45	1:00		1:00	8:45	ZLK	40:00	44:50	85:30
40	30.09.	- 06.10.	7:30	0:15		7:45	0:15	0:05	1:00	8:50				
41	07.10.	- 13.10.	9:45	1:15		11:00	1:15	0:10	1:30	12:40				
42	14.10.	- 20.10.	8:30	1:15		9:45	1:15	0:10	1:30	11:25				
43	21.10.	- 27.10.	9:00	1:15		10:15	1:15		1:30	11:45		Oktober	Oktober	
44	28.10.	- 03.11.	11:15	1:00		12:15	1:00	0:10	1:00	13:25		45:00	52:05	
45	04.11.	- 10.11.	7:30	0:30		8:00	0:30	0:10	1:30	9:40				
46	11.11.	- 17.11.	8:30	1:15		9:45	1:15	0:10	1:00	10:55				
47	18.11.	- 24.11.	11:45	1:15		13:00	1:15	0:05	1:00	14:05		November	November	VP 3
48	25.11.	- 01.12.	10:30	1:15		11:45	1:15	0:10	1:30	13:25		46:00	51:35	93:30
49	02.12.	- 08.12.	8:15	1:00	0:30	9:45	1:30	0:05	1:30	11:20				
50	09.12.	- 15.12.	7:00	0:15	0:45	8:00	1:00	0:10	1:15	9:25				
51	16.12.	- 22.12.	7:30	0:45	0:30	8:45	1:15	0:05	1:30	10:20		Dezember	Dezember	
52	23.12.	- 29.12.	10:15	0:45	0:30	11:30	1:15	0:05	1:30	13:05		42:00	48:10	
1	30.12.	- 05.01.	7:30	0:15	0:45	8:30	1:00	0:10	1:15	9:55				
2	06.01.	- 12.01.	9:30	0:15	0:30	10:15	0:45	0:05	1:30	11:50				
3	13.01.	- 19.01.	9:30	0:30		10:00	0:30	0:05	1:30	11:35				
4	20.01.	- 26.01.	8:45	0:30	0:45	10:00	1:15	0:05	1:30	11:35		Januar	Januar	
5	27.01.	- 02.02.	6:15	0:15	1:30	8:00	1:45	0:10	1:15	9:25		41:00	48:35	
6	03.02.	- 09.02.	9:15	0:30		9:45	0:30	0:05	1:30	11:20				
7	10.02.	- 16.02.	6:45	0:15	1:15	8:15	1:30	0:10	1:15	9:40				
8	17.02.	- 23.02.	7:15	0:15	0:45	8:15	1:00	0:10	1:15	9:40		Februar	Februar	
9	24.02.	- 01.03.	7:45	0:30	0:45	9:00	1:15	0:05	1:15	10:20		36:00	41:45	
10	02.03.	- 08.03.	6:15	0:15	0:45	7:15	1:00	0:10	1:15	8:40				
11	09.03.	- 15.03.	6:30	0:15	0:45	7:30	1:00	0:05	1:30	9:05				
12	16.03.	- 22.03.	7:00	0:30		7:30	0:30	0:05	1:30	9:05		März	März	WP
13	23.03.	- 29.03.	5:00	0:15	1:30	6:45	1:45	0:10	1:15	8:10		32:00	38:00	149:00
Gesamt 19/20			401:30	35:30	13:00	450:00			5:00	65:00		450:00	520:00	450:00

Ausdauer: extensiv intensiv (inkl WK)

in der Aufstellung: 450:00 48:30 10,8% inkl. WK
35:30 7,9% 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

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

Stunden

