



Skiclub Hochvogel e.V. München

Verteilung des GTU/Jahr

500 h Ausdauer plus Motorik/Athletik

Altersstufe U 18

Blatt 2 GTU Verteilung pro Monat

Blatt 3 Diagramm Monate

Blatt 4 GTU Verteilung pro Woche

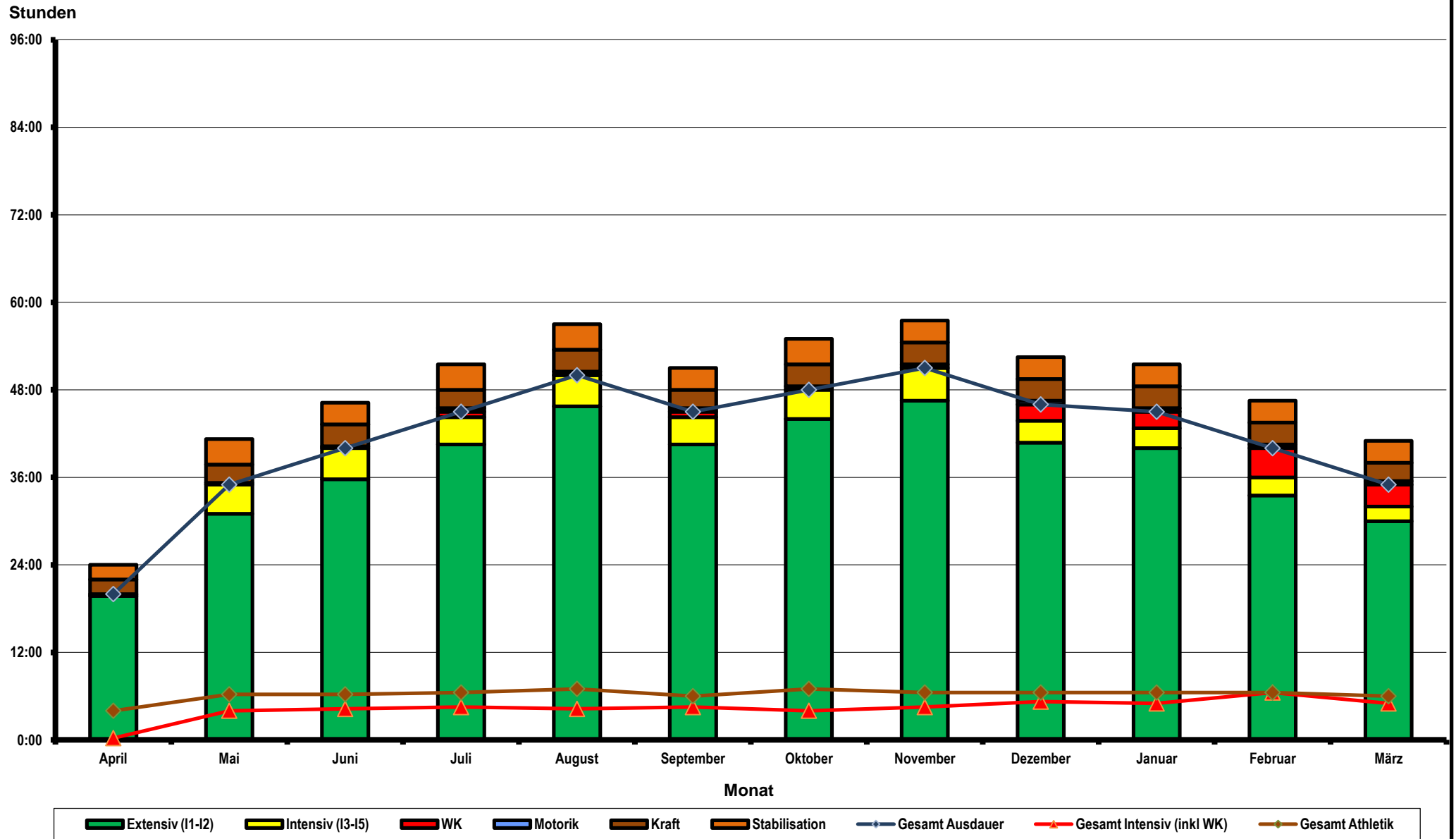
Blatt 5 Diagramm Wochen

Trainingsplan Skilanglauf

		Jahresplanung 500 h Ausdauer														
		April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	Jahr		
Intensität	KB													0:00	Std	
	SB	19:45	31:00	35:45	40:30	45:45	40:30	44:00	46:30	40:45	40:00	33:30	30:00	448:00	Std	
	SB-K													0:00	Std	
	EB	0:15	4:00	4:15	3:45	4:15	3:45	4:00	4:30	3:00	2:45	2:30	2:00	39:00	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		20:00	35:00	40:00	45:00	50:00	45:00	48:00	51:00	46:00	45:00	40:00	35:00	500:00	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	3:00	3:00	2:30	33:00	Std	
	Stabilisation	2:00	3:30	3:00	3:30	3:30	3:00	3:30	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	37:00	Std	
Gesamt Athletik		4:00	6:15	6:15	6:30	7:00	6:00	7:00	6:30	6:30	6:30	6:30	6:00	75:00	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		24:00	41:15	46:15	51:30	57:00	51:00	55:00	57:30	52:30	51:30	46:30	41:00	575:00	Std	
	Ruhetag													0,0	Tage	
	Reisetag													0,0	Tage	
Gesamt Extensiv		19:45	31:00	35:45	40:30	45:45	40:30	44:00	46:30	40:45	40:00	33:30	30:00	448:00	Std	
Gesamt Intensiv		0:15	4:00	4:15	4:30	4:15	4:30	4:00	4:30	5:15	5:00	6:30	5:00	52:00	Std	

Trainingsplan Skilanglauf

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



Verteilung der Trainingsstunden Ausdauer im Belastungsrhythmus

2019 / 2020

Rahmenplan 500

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.	5:15			5:15	0:00		1:00	6:15				
15	08.04.	- 14.04.	4:00			4:00	0:00		1:00	5:00				
16	15.04.	- 21.04.	4:00			4:00	0:00		1:00	5:00		April	April	ÜP
17	22.04.	- 28.04.	5:15	0:15		5:30	0:15		1:00	6:30		20:00	24:00	18:45
18	29.04.	- 05.05.	6:30	0:45		7:15	0:45		1:00	8:15				
19	06.05.	- 12.05.	6:45	1:00		7:45	1:00	0:05	1:30	9:20				
20	13.05.	- 19.05.	7:30	1:15		8:45	1:15	0:05	1:30	10:20				
21	20.05.	- 26.05.	8:45	1:00		9:45	1:00	0:05	1:30	11:20		Mai	Mai	
22	27.05.	- 02.06.	6:00	0:15		6:15	0:15	0:05	1:00	7:20		35:00	41:50	
23	03.06.	- 09.06.	7:45	1:30		9:15	1:30	0:10	1:30	10:55				
24	10.06.	- 16.06.	9:00	1:15		10:15	1:15	0:05	1:30	11:50				
25	17.06.	- 23.06.	10:15	1:00		11:15	1:00	0:05	1:30	12:50		Juni	Juni	
26	24.06.	- 30.06.	6:45	0:15		7:00	0:15		1:00	8:00		40:00	45:50	
27	01.07.	- 07.07.	8:15	1:30		9:45	1:30	0:10	1:30	11:25				
28	08.07.	- 14.07.	11:00	1:15		12:15	1:15	0:05	1:30	13:50				
29	15.07.	- 21.07.	9:30	0:45	0:45	11:00	1:30	0:10	1:30	12:40	SWK	Juli	Juli	VP 1
30	22.07.	- 28.07.	7:30	0:15		7:45	0:15	0:05	1:00	8:50		45:00	51:00	118:15
31	29.07.	- 04.08.	4:45	0:15		5:00	0:15		1:00	6:00				
32	05.08.	- 11.08.	11:30	1:30		13:00	1:30	0:10	1:30	14:40				
33	12.08.	- 18.08.	12:45	1:15		14:00	1:15	0:05	1:30	15:35				
34	19.08.	- 25.08.	14:15	1:00		15:15	1:00	0:05	1:30	16:50		August	August	
35	26.08.	- 01.09.	8:15	0:15		8:30	0:15		1:00	9:30		50:00	56:50	
36	02.09.	- 08.09.	8:30	1:30		10:00	1:30	0:05	1:30	11:35				
37	09.09.	- 15.09.	11:30	1:15		12:45	1:15	0:05	1:30	14:20				
38	16.09.	- 22.09.	9:15	1:15		10:30	1:15	0:10	1:30	12:10		September	September	VP 2
39	23.09.	- 29.09.	7:45	0:15	0:45	8:45	1:00		1:00	9:45	ZLK	45:00	50:50	97:45
40	30.09.	- 06.10.	8:00	0:15		8:15	0:15	0:05	1:00	9:20				
41	07.10.	- 13.10.	10:30	1:15		11:45	1:15	0:10	1:30	13:25				
42	14.10.	- 20.10.	9:00	1:30		10:30	1:30	0:10	1:30	12:10				
43	21.10.	- 27.10.	10:00	1:30		11:30	1:30		1:30	13:00		Oktober	Oktober	
44	28.10.	- 03.11.	12:00	1:00		13:00	1:00	0:10	1:30	14:40		48:00	54:05	
45	04.11.	- 10.11.	8:30	0:30		9:00	0:30	0:10	1:30	10:40				
46	11.11.	- 17.11.	10:30	1:00		11:30	1:00	0:10	1:30	13:10				
47	18.11.	- 24.11.	12:45	1:00		13:45	1:00	0:05	1:30	15:20		November	November	VP 3
48	25.11.	- 01.12.	11:45	1:15		13:00	1:15	0:10	1:30	14:40		51:00	59:05	102:15
49	02.12.	- 08.12.	8:30	0:30	0:30	9:30	1:00	0:05	1:30	11:05				
50	09.12.	- 15.12.	7:15	0:30	0:45	8:30	1:15	0:10	1:15	9:55				
51	16.12.	- 22.12.	9:00	0:30	0:30	10:00	1:00	0:05	1:30	11:35		Dezember	Dezember	
52	23.12.	- 29.12.	11:45	0:45	0:30	13:00	1:15	0:05	1:30	14:35		46:00	52:10	
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.	11:15	0:30	0:30	12:15	1:00	0:05	1:30	13:50				
3	13.01.	- 19.01.	10:45	0:45		11:30	0:45	0:05	1:30	13:05				
4	20.01.	- 26.01.	8:15	0:45	0:45	9:45	1:30	0:05	1:30	11:20		Januar	Januar	
5	27.01.	- 02.02.	6:45	0:30	1:30	8:45	2:00	0:10	1:15	10:10		45:00	52:35	
6	03.02.	- 09.02.	10:15	0:45		11:00	0:45	0:05	1:30	12:35				
7	10.02.	- 16.02.	8:15	0:30	1:15	10:00	1:45	0:10	1:15	11:25				
8	17.02.	- 23.02.	7:30	0:30	0:45	8:45	1:15	0:10	1:15	10:10		Februar	Februar	
9	24.02.	- 01.03.	8:30	0:45	0:45	10:00	1:30	0:05	1:15	11:20		40:00	45:45	
10	02.03.	- 08.03.	6:30	0:30	0:45	7:45	1:15	0:10	1:15	9:10				
11	09.03.	- 15.03.	6:15	0:30	0:45	7:30	1:15	0:05	1:30	9:05				
12	16.03.	- 22.03.	7:45	0:45		8:30	0:45	0:05	1:30	10:05		März	März	WP
13	23.03.	- 29.03.	6:00	0:15	1:30	7:45	1:45	0:10	1:15	9:10		35:00	41:00	163:00
Gesamt 19/20			447:30	39:30	13:00	500:00			5:00	70:00		500:00	575:00	500:00

Ausdauer: extensiv intensiv (inkl WK)

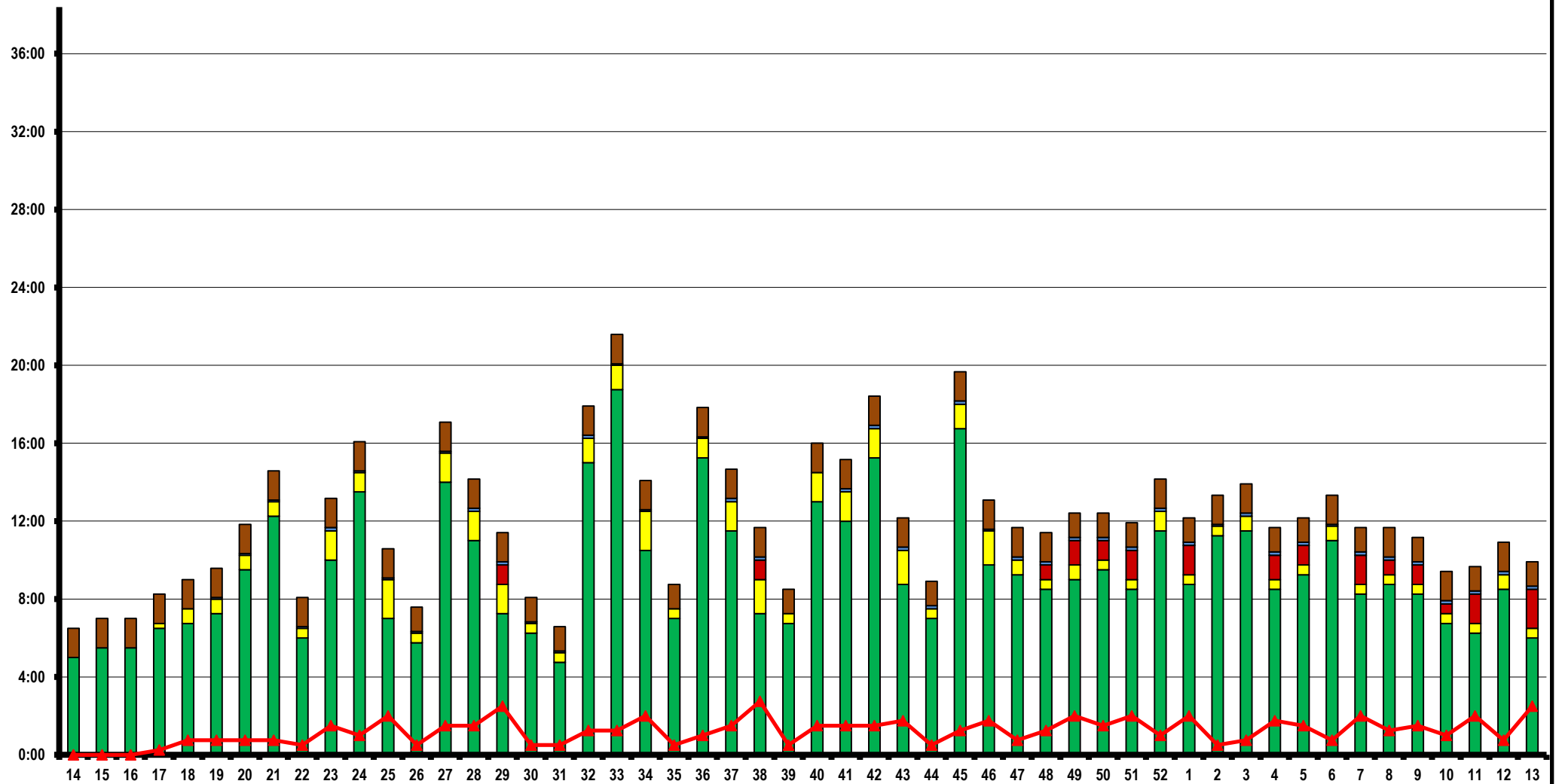
in der Aufstellung: 500:00 52:30 10,5% inkl. WK
39:30 7,9% ohne WK

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

Trainingsplan Skilanglauf

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

Stunden



Woche

