

Belastungsrhythmus 2020 - 2021

mit Lehrgangsplanung LG NK2 / BSV / BSV F / R4 / SC - Vorschlag

April		Mai			Juni			Juli			August			September			Oktober			November			Dezember			Januar			Februar			März							
BN		BN	1	2	3	BN	1	2	3	BN	1	2	3	BN	1	2	3	BN	1	2	3	BN	WC	CO	DP	DS	BN	WC	CO	DP	DS	BN	WC	CO	DP	DS			
01 Mi		01 Fr				01 Mo			23	01 Mi				01 Sa	RW			01 Di				01 So				01 Di					01 Mo				5	01 Mo			9
02 Do		02 Sa				02 Di				02 Do				02 So				02 Mi				02 Mo				02 Mi					02 Di					02 Di			
03 Fr		03 So				03 Mi				03 Fr				03 Mo			32	03 Do				03 Sa				03 Di					03 So					03 Mi			
04 Sa		04 Mo			19	04 Do				04 Sa				04 Di				04 Fr				04 So				04 Mi				04 Do					04 Do				
05 So		05 Di				05 Fr				05 So				05 Mi				05 Sa				05 Mo			41	05 Do				05 Di					05 Fr				
06 Mo		06 Mi			15	06 Sa				06 Mo			28	06 Do				06 So				06 Mo				06 Fr				06 Mi					06 Sa				
07 Di		07 Do				07 So				07 Di				07 Fr				07 Mo				07 Mi				07 Sa				07 Do					07 So				
08 Mi		08 Fr				08 Mo				08 Mi				08 Do				08 So				08 Mo				08 Do				08 Fr					08 Mo			10	
09 Do		09 Sa				09 Di				09 Do				09 So				09 Mi				09 Mo				09 Mi				09 Sa					09 Di				
10 Fr		10 So				10 Mi				10 Fr				10 Mo			33	10 Do				10 So				10 Di				10 So					10 Mi				
11 Sa		11 Mo				11 Do				11 Sa				11 Di				11 Fr				11 So				11 Mi				11 Mo			2		11 Do				
12 So		12 Di				12 Do				12 So				12 Mi				12 Do				12 Mo				12 Do				12 Di					12 Fr				
13 Mo		13 Mi			16	13 Sa				13 Mo				13 Do				13 So				13 Mo				13 Fr				13 Mi					13 Sa				
14 Di		14 Do				14 So				14 Di				14 Fr				14 Mo				14 So				14 Sa				14 Do					14 So				
15 Mi		15 Fr				15 Mo				15 Mi				15 Do				15 So				15 Mo				15 Do				15 Fr					15 Mo			11	
16 Do		16 Sa				16 Di				16 Do				16 So				16 Mi				16 So				16 Mi				16 Sa					16 Di				
17 Fr		17 So				17 Mi				17 Fr				17 Mo			34	17 Do				17 So				17 Di				17 So					17 Mi				
18 Sa		18 Mo				18 Do				18 Sa				18 Di				18 Fr				18 So				18 Mi				18 Mo			3		18 Do				
19 So		19 Di				19 Do				19 So				19 Mi				19 Mo				19 So				19 Sa				19 Di					19 Fr				
20 Mo		20 Mi			17	20 Sa				20 Mo				20 Do			30	20 So				20 Mo				20 Do				20 Mi					20 Sa				
21 Di		21 Do				21 So				21 Di				21 Fr				21 Mo				21 So				21 Sa				21 Do					21 So				
22 Mi		22 Fr				22 Mo				22 Mi				22 Do				22 Sa				22 Mo				22 Do				22 Fr					22 Mo			12	
23 Do		23 Sa				23 Di				23 Do				23 So				23 Mi				23 Mo				23 Do				23 Sa					23 Di				
24 Fr		24 So				24 Mi				24 Fr				24 Mo			35	24 Do				24 So				24 Di				24 So					24 Mi				
25 Sa		25 Mo				25 Do				25 Sa				25 Di				25 Fr				25 So				25 Mi				25 Mo			4		25 Do				
26 So		26 Di				26 Fr				26 So				26 Mo				26 Sa				26 Mo				26 Do				26 Di					26 Fr				
27 Mo		27 Mi			18	27 Sa				27 Mo				27 Do			31	27 So				27 Mo				27 Do				27 Mi					27 Sa				
28 Di		28 Do				28 So				28 Di				28 Fr				28 Mo				28 So				28 Do				28 So					28 So				
29 Mi		29 Fr				29 Mo				29 Mi				29 Do				29 Sa				29 Mo				29 Do				29 Fr					29 Mo			13	
30 Do		30 Sa				30 Di				30 Do				30 So				30 Mi				30 Mo				30 Do				30 Sa					30 Di				
		31 So				31 Fr				31 Mo				31 Do			36	31 So				31 Mo				31 Do				31 So					31 Mi				

Lehrgangsplanung

TG 1	BSV Regional
TG 2	Region 4 Jgd
TG 3	Skiclub TG1
TG 4 - BSV	Skiclub TG2 <U16

BN = Belastungsrhythmus TG3

Umfang	24%	moderate Umfangwoche, 2-3 int. TE/Woche
	27%	mittlere Umfangwoche, 2-3 int. TE/Woche
	30%	höhere Umfangwoche, 1-2 int. TE/Woche
	19%	red. Woche, 1 int. TE/Woche

Spezielle Wochen

• • • • •	Übergangsperiode
• • • • •	Woche ausserhalb des Rhythmus

Termine

WC-WM-OWS
COC-JWM / U23 WM
DM / DSV Termine
DP
DSC