

Planung 2024 - 2025

April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März				
BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN 3		BN DP DS		WC CO DP DS		WC CO DP DS		WC CO DP DS				
01 Mo	14	01 Mi		01 Sa	h Um	01 Mo		27	01 Do	RW		01 Di		01 Fr		01 So	inLU		01 Mi		01 Sa		01 Sa			
02 Di		02 Do		02 So		02 Di			02 Fr	RW		02 Mo	36	02 Mi		02 Mo		49	02 Do		02 So		02 So			
03 Mi		03 Fr		03 Mo		23	03 Mi		03 Sa	RW		03 Di		03 So	hoher Umfang	03 Di			03 Fr		03 Mo	6	03 Mo	10		
04 Do		04 Sa	moderater Umfang	04 Di			04 Do	RW	04 So			04 Mi		04 Fr	mittlerer Umfang	04 Fr			04 Sa		04 Di		04 Di			
05 Fr		05 So		05 Mi			05 Fr		05 Mo		32	05 Do		05 Sa	hoher Umfang	05 Di			05 So		05 Mi		05 Mi			
06 Sa		06 Mo		19	06 Do	RW	06 Sa	Trainert.	06 Di			06 Fr	hoher Umfang	06 So		06 Mi			06 Mo	2	06 Do		06 Do			
07 So		07 Di			07 Fr		07 So		07 Mi			07 Sa		07 Mo		07 Do			07 Di		07 Fr		07 Fr			
08 Mo	15	08 Mi	moderater Umfang	08 Sa			08 Mo		28	08 Do		08 So		08 Di		08 Fr	mittlerer Umfang		08 Mi		08 Sa		08 Sa			
09 Di		09 Do		09 So	Schülercamp		09 Di		09 Fr	moderater Umfang		09 Mo	37	09 Mi		09 Sa		50	09 Do		09 So		09 So			
10 Mi		10 Fr	moderater Umfang	10 Mo		24	10 Mi		10 Sa			10 Di		10 Do	hoher Umfang	10 So			10 Di		10 Mo	7	10 Mo	11		
11 Do		11 Sa		11 Di			11 Do	hoher Umfang	11 So			11 Mi		11 Fr		11 Mo		46	11 Mi		11 Sa		11 Di	11 Di		
12 Fr		12 So		12 Mi			12 Fr		12 Mo		33	12 Do		12 Sa	mittlerer Umfang	12 Di			12 Do		12 Mi		12 Mi			
13 Sa		13 Mo		20	13 Do		13 Sa		13 Di			13 Fr		13 So		13 Mi			13 Mo		13 Do	3	13 Do	13 Do		
14 So		14 Di		14 Fr	moderater Umfang		14 So		14 Mi			14 Sa		14 Mo		14 Do	RW		14 Sa		14 Di		14 Fr	14 Fr		
15 Mo	16	15 Mi	mittlerer Umfang	15 Sa			15 Mo		15 Do			15 So		15 Di		15 Fr			15 So		15 Mi		15 Sa	15 Sa		
16 Di		16 Do		16 So			16 Di		16 Fr	mittlerer Umfang		16 Mo	38	16 Mi		16 Sa			16 Mo	51	16 Do		16 So	16 So		
17 Mi		17 Fr		17 Mo		25	17 Mi		17 Sa			17 Di		17 Do	RW	17 So			17 Di		17 Fr	8	17 Mo	12		
18 Do		18 Sa		18 Di			18 Do		18 So			18 Mi		18 Fr		18 Mo		47	18 Mi		18 Sa		18 Di	18 Di		
19 Fr		19 So		19 Mi			19 Fr	SWK	19 Mo		34	19 Do		19 Sa		19 Di			19 Do		19 So		19 Mi	19 Mi		
20 Sa		20 Mo		21	20 Do		20 Sa		20 Di	moderater Umfang		20 Fr		20 So		20 Mi			20 Mo		20 Do	4	20 Do	20 Do		
21 So		21 Di		21 Fr	mittlerer Umfang		21 So		21 Mi			21 Sa		21 Mo		21 Do			21 Sa		21 Di		21 Fr	21 Fr		
22 Mo	17	22 Mi	moderater Umfang	22 Sa			22 Mo		22 Do		30	22 Do		22 Di		22 Fr	hoher Umfang		22 So		22 Mi		22 Sa	22 Sa		
23 Di		23 Do		23 So			23 Di		23 Fr	hoher Umfang		23 Mo		23 Do		23 Mi			23 Sa		23 Mo	52	23 Do	23 So		
24 Mi		24 Fr	mittlerer Umfang	24 Mo		26	24 Mi		24 Sa			24 Di		24 Do	moderater Umfang	24 So			24 Di		24 Fr		24 Mo	9	24 Mo	13
25 Do		25 Sa		25 Di			25 Do		25 So			25 Mi		25 Fr		25 Mo		48	25 Mi		25 Sa		25 Di	25 Di		
26 Fr		26 So		26 Mi			26 Fr	moderater Umfang	26 Mo		35	26 Do	RW	26 Sa		26 Di			26 Do		26 So		26 Mi	26 Mi		
27 Sa		27 Mo		22	27 Do		27 Sa		27 Di			27 Fr		27 So		27 Mi			27 Fr		27 Mo	5	27 Do	27 Do		
28 So		28 Di		28 Fr	hoher Umfang		28 So		28 Mi	RW		28 Sa	ZLK	28 Mo		28 Do			28 Sa		28 Di		28 Fr	28 Fr		
29 Mo	18	29 Mi	hoher Umfang	29 Sa			29 Mo		29 Do		31	29 Do		29 Fr		29 So			29 So		29 Mi			29 Sa		
30 Di		30 Do		30 So			30 Di	RW	30 Fr			30 Mo	inLU	40	30 Mi	hoher Umfang			30 Mo	1	30 Do			30 So		
		31 Fr					31 Mi		31 Sa			31 Do		31 Do					31 Di		31 Fr			31 Mo	14	

BN = Belastungsrhythmus Nachwuchs

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

Termine

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

Lehrgangsplanung

TG 1
TG 2
TG 3
TG 4

B1 = Belastungsrhythmus TG1 und TG2

Umfang	28%	mittlere Umfangwoche (MIT)
	35%	hohe Umfangwoche (LIT)
	22%	intensive Woche (HIT)
	15%	ruhige Woche (RW)