

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 DP DS			WC CO DP DS			WC CO DP DS			WC CO DP DS					
01 Mo	UP Woche 1	14	01 Mi	moderater Umfang	01 Sa	h Um	01 Mo	27	01 Do	RW	01 So	RW	01 Di	moderater Umfang	01 Fr	hoch Umfang	01 So	imU	01 Mi	moderater Umfang	01 Sa	moderater Umfang	01 Sa	moderater Umfang											
02 Di			02 Do				02 So				02 Di				02 Fr				02 Mo				02 Mi			02 Sa		02 Mo		02 Do		02 So			
03 Mi			03 Fr				03 Mo				03 Mi				03 Sa				03 Di				03 Do			03 So		03 Di		03 Fr		03 Mo		03 Mo	10
04 Do			04 Sa				04 Di				04 Do				04 So				04 Mi				04 Fr			04 Mo		04 Mi		04 Sa		04 Di		04 Di	
05 Fr			05 So				05 Mi				05 Fr				05 Mo				05 Do				05 Sa			05 Di		05 Do		05 So		05 Mi		05 Mi	
06 Sa			06 Mo				06 Do				06 Sa				06 Di				06 Fr				06 So			06 Mi		06 Fr		06 Mo		06 Do		06 Do	
07 So			07 Di				07 Fr				07 So				07 Mi				07 Sa				07 Mo			07 Do		07 Sa		07 Di		07 Fr		07 Fr	
08 Mo	UP Woche 2	15	08 Mi	moderater Umfang	08 Sa	Schülercamp	08 Mo	moderater Umfang	08 Do	moderater Umfang	08 So	moderater Umfang	08 Di	moderater Umfang	08 Fr	moderater Umfang	08 So	moderater Umfang	08 Mi	moderater Umfang	08 Sa	moderater Umfang	08 Sa	moderater Umfang											
09 Di			09 Do				09 So				09 Di				09 Fr				09 Mo				09 Do			09 Sa		09 Mo		09 So		09 So			
10 Mi			10 Fr				10 Mo				10 Mi				10 Sa				10 Di				10 Do			10 So		10 Di		10 Fr		10 Mo		10 Mo	11
11 Do			11 Sa				11 Di				11 Do				11 So				11 Mi				11 Fr			11 Mo		11 Mi		11 Sa		11 Di		11 Di	
12 Fr			12 So				12 Mi				12 Fr				12 Mo				12 Do				12 Sa			12 Di		12 Do		12 So		12 Mi		12 Mi	
13 Sa			13 Mo				13 Do				13 Sa				13 Di				13 Fr				13 So			13 Mi		13 Fr		13 Mo		13 Do		13 Do	
14 So			14 Di				14 Fr				14 So				14 Mi				14 Sa				14 Mo			14 Do		14 Sa		14 Di		14 Fr		14 Fr	
15 Mo	UP Woche 3	16	15 Mi	moderater Umfang	15 Sa	moderater Umfang	15 Mo	moderater Umfang	15 Do	moderater Umfang	15 So	moderater Umfang	15 Di	moderater Umfang	15 Fr	moderater Umfang	15 So	moderater Umfang	15 Mi	moderater Umfang	15 Sa	moderater Umfang	15 Sa	moderater Umfang											
16 Di			16 Do				16 So				16 Di				16 Fr				16 Mo				16 Do			16 Sa		16 Mo		16 Do		16 So			
17 Mi			17 Fr				17 Mo				17 Mi				17 Sa				17 Di				17 Do			17 So		17 Di		17 Fr		17 Mo		17 Mo	12
18 Do			18 Sa				18 Di				18 Do				18 So				18 Mi				18 Fr			18 Mo		18 Mi		18 Sa		18 Di		18 Di	
19 Fr			19 So				19 Mi				19 Fr				19 Mo				19 Do				19 Sa			19 Di		19 Do		19 So		19 Mi		19 Mi	
20 Sa			20 Mo				20 Do				20 Sa				20 Di				20 Fr				20 So			20 Mi		20 Fr		20 Mo		20 Do		20 Do	
21 So			21 Di				21 Fr				21 So				21 Mi				21 Sa				21 Mo			21 Do		21 Sa		21 Di		21 Fr		21 Fr	
22 Mo	UP Woche 4	17	22 Mi	moderater Umfang	22 Sa	moderater Umfang	22 Mo	moderater Umfang	22 Do	moderater Umfang	22 So	moderater Umfang	22 Di	moderater Umfang	22 Fr	moderater Umfang	22 So	moderater Umfang	22 Mi	moderater Umfang	22 Sa	moderater Umfang	22 Sa	moderater Umfang											
23 Di			23 Do				23 So				23 Di				23 Fr				23 Mo				23 Do			23 Sa		23 Mo		23 Do		23 So			
24 Mi			24 Fr				24 Mo				24 Mi				24 Sa				24 Di				24 Do			24 So		24 Di		24 Fr		24 Mo		24 Mo	13
25 Do			25 Sa				25 Di				25 Do				25 So				25 Mi				25 Fr			25 Mo		25 Sa		25 Di		25 Di		25 Di	
26 Fr			26 So				26 Mi				26 Fr				26 Mo				26 Do				26 Sa			26 Di		26 Do		26 So		26 Mi		26 Mi	
27 Sa			27 Mo				27 Do				27 Sa				27 Di				27 Fr				27 So			27 Mi		27 Fr		27 Mo		27 Do		27 Do	
28 So			28 Di				28 Fr				28 So				28 Mo				28 Do				28 Sa			28 Mi		28 Sa		28 Di		28 Fr		28 Fr	
29 Mo	mo Umf	18	29 Mi	hocher Umfang	29 Sa	hocher Umfang	29 Mo	RW	29 Do	RW	29 So	ZLK	29 Di	hocher Umfang	29 Fr	moderater Umfang	29 So	moderater Umfang	29 Mi	moderater Umfang	29 Mi	moderater Umfang	29 Sa	moderater Umfang											
30 Di			30 Do				30 So				30 Di				30 Fr				30 Mo				30 Mi			30 Sa		30 Mo		30 Do		30 So			
			31 Fr								31 Mi				31 Sa								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)