

Trainingskennziffern 2016/2017 - Jugend (AK 16)

Woche		Wettkämpfe Lehrgänge	Leistungsdiagnostik	Ferienzeiträume	GTU [h]	STU [h]	UTU [h]	KT [h]	AAT [h]	S&G [h]	GA1 [km]	GA2 [km]	WA [km]	SA [km]	STU [km]	
40	VP1			Sachsen / S-A	9	3	6	2	3	1	20	0	0	0,0	20,0	
41				NRW / Sachsen / S-A	12	4	8	2,5	4	1,5	30	0	0	0,0	30,0	
42		Athletik F-Aus/F-Max/Lauf	BER / BRB / NRW	13	5	8	3	3	2	45	0	0	0,0	45,0		
43		Boot 250m / 2000m / Technik	M-V	5	2	3	1	1	1	20	0	0	0,0	20,0		
44			B-W	14	5	9	4	4	1	35	2	0	0,3	37,3		
45				16	6	10	5	3,5	1,5	45	2	0	0,3	47,3		
Anz.Wo.	6															
Summe					69	25	44	17,5	18,5	8	195	4	0	0,6	200	
MW					11,5	4,2	7,3	2,9	3,1	1,3	32,5	0,7	0,0	0,1	33,3	
46	VP2				11	5	6	1,5	2,5	2	35	0	0	0,0	35,0	
47		DKV-Talentcamp			18	6	12	4	6,5	1,5	50	3	0	0,3	53,3	
48					17	8	9	4,5	3,5	1	60	4	0	0,5	64,5	
49					13	4	9	3	4,5	1,5	25	0	0	0,3	25,3	
50					15	6	9	4	3,5	1,5	40	2	1	0,0	42,5	
51		Athletik F-Aus/ F-Max/ Lauf		6	0	6	2	1,5	0,5	0	0	0,0	0,0	0		
Anz.Wo.	6															
Summe					80	29	51	19	22	8	210	9	0,5	1,1	220,6	
MW					13,3	4,8	8,5	3,2	3,7	1,3	35,0	1,5	0,1	0,2	36,8	
52	VP3				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	
1					12	0	12	4,5	6	1,5	0	0	0	0,0	0	
2					14	0	14	5	7	2	0	0	0,0	0,0	0	
3					16	0	16	5	9	2	0	0	0,0	0,0	0	
4					12	3	9	3	4	2	20	0	0	0,0	20	
5					16	4	12	5	5	2	30	0	0,0	0,0	30	
6		Athletik F-Aus/ F-Max/ Lauf	BER / BRB	18	7	11	4	5	2	50	2	0,0	0,0	52		
Anz.Wo.	7															
Summe					88	14	74	26,5	36	11,5	100	2	0	0	102	
MW					12,6	2,0	10,6	3,8	5,1	1,6	14,3	0,3	0,0	0,0	14,6	
7	VP4			M-V / Sachsen	10	4	6	2	2,5	1,5	30	2	0	0,0	32,0	
8				Sachsen	16	8	8	3	4	1	50	4	0	0,3	54,3	
9					17	10	7	3,5	3	1	65	5	0	0,5	70,5	
10					12	6	6	2	3,5	0,5	30	4	0,5	0,3	34,8	
11					17	8	9	3,5	4,5	1	40	6	0	0,6	46,6	
12		Athletik F-Aus/F-Max/Lauf Boot 250m / 2000m/ Technik	M-V / S-A	17	9	8	4	4	0,5	50	6	0,0	0,8	56,8		
Anz.Wo.	6															
Summe					89	45	44	18	21,5	5,5	265	27	0,5	2,5	295	
MW					14,8	7,5	7,3	3,0	3,6	0,9	44,2	4,5	0,1	0,4	49,2	
13	VP5				13	7	6	2	3	1	40	4	1,0	0,6	45,6	
14					14	8	6	2	3,5	0,5	60	5	0,0	0,8	65,8	
15				BERBRB-Ws/S-AM-VNRV	16	10	6	2,5	3	0,5	35	6	1,0	1,0	43,0	
16					15	8	7	2,5	3,5	1	50	5	0,0	0,8	55,8	
17		NM-Cup Essen		12	7	5	2	2	1	25	3	2,5	0,3	30,8		
18		NM-Cup BRB		13	7	6	2	3	1	30	2	2,5	0,3	34,8		
Anz.Wo.	6															
Summe					83	47	36	13	18	5	240	25	7	3,8	275,8	
MW					13,8	7,8	6,0	2,2	3,0	0,8	40,0	4,2	1,2	0,6	46,0	
19	VP6				8	3	5	2	2	1	30	0	0,0	0,0	30,0	
20					16	9	7	3	2	1,5	40	4	0,0	0,5	44,5	
21					13	7	6	3	2	1	40	4	0,0	0,5	44,5	
22					16	10	6	2,5	2,5	1	50	7	0,5	0,5	58,0	
23		4x1000m GASTT	B-W / M-V	17	11	6	2	3	0,5	60	5	1,0	0,8	66,8		
Anz.Wo.		5														
Summe					70	40	30	12,5	11,5	5	220	20	1,5	2,3	243,8	
MW					14,0	8,0	6,0	2,5	2,3	1,0	44,0	4,0	0,3	0,5	48,76	
24	WP	WDM			12	7	5	2	2	1	40	2	0,5	0,0	42,5	
25		ODM	2x250m STT		16	9	6	2	3,5	0,5	50	5	1,0	0,8	56,8	
26		NDM			15	8	6	3	3	0,5	40	3	2,5	0,6	46,1	
27					10	4	6	2	3	1	25	2	0,0	0,3	27,3	
28					5	2	3	1	2	0	20	0	0,0	0,0	20,0	
29		SDM			14	8	6	2	3	1	45	4	0,0	0,5	49,5	
Anz.Wo.	6															
Summe					72	38	32	12	16,5	4	220	16	4	2,2	242,2	
MW					12,0	6,3	5,3	2,0	2,8	0,7	36,7	2,7	0,7	0,4	40,4	
30	WP		Athletik F-Aus/F-Max/Lauf		18	9	9	3,5	4	1,5	50	5	1,0	0,3	56,3	
31				4x1000m GASTT		19	10	9	2,5	3,5	1	70	6	1,0	0,8	77,8
32						13	6	7	3	3	1	30	3	0,0	0,3	33,3
33						17	11	6	3	2	1	50	6	1,0	0,8	57,8
34						14	10	4	2	1,5	1	40	4	1,5	1,2	46,7
35		DM	2x250m STT		12	8	4	1	2	0,5	25	3	5,0	0,8	33,8	
Anz.Wo.	6															
Summe					93	54	39	15	16	6	265	27	9,5	4,2	305,7	
MW					15,5	9,0	6,5	2,5	2,7	1	44,2	4,5	1,6	0,7	51,0	

KW 43 - ggf. 1 Ferienwoche mit indiv. Heimtraining bzw. 1 Woche mit reduziertem Trainingsumfang ; abhängig von Freizeiträumen in den Bundesländern zu planen

KW 28 - ggf. 1 Ferienwoche mit indiv. Heimtraining bzw. 1 Woche mit reduziertem Umfang im Anschluss an die (Landes- bzw.) Gruppenmeisterschaften ; abhängig vom WK-Kalender zu planen
S&G - enthält Training der koordinativen Fähigkeiten, Schnelligkeits- sowie Beweglichkeitstraining