Trainingskennziffern 2016/2017

Junioren

Woche		Lehrgang Wettkampf	Leistungs-diagnostik	Trainingsschwerpunkte der Periode	GTU [h]	STU [h]	Faus [min]	IK [min]	HT [min]	FS [min]	AT [h]	GA1 [km]	GA2 [km]	GA3 [km]	SKA [km]	WA [km]	SA [km]	SKM [km]	KT [h]	STU [km]
40			Fmax - Test	# KW40 - Spezifik Eingewöhnung / UTU - vorbereitendes Training	13,5	5	180	30	120		3	60							5,5	60,0
41				# GA1 Training durch überlange Einheiten erweitern (>15km)	16	8	120		180		3	80	4				0,6		5,0	84,6
42	VP		250m / 2000m	# GA2 Unter- und Überdistanz (250m+2000m) - Training der LV (SV!)	13,5	7,5	60		120		3	60	4	2			0,5		3,0	66,5
43	1			# Fmax - Hypertrophie zur Erhöhung Maximalkraft - Basis für Kraftausdauer	17	8	120		180		4	70	4				0,6		5,0	74,6
44				# Faus - Rumpfkraft und Rumpfstabilisation - Verletzungsprophylaxe	17,5	8,5	120		180		4	80	6				0,4		5,0	86,4
45			Fmax - Test	# AAT - lange ext. Laufeinheiten (>60min) ; hoher Anteil Schwimmtraining	12,5	6	60	30	120		3	60	2				0,4		3,5	62,4
Anz.Wo.	6																			
Summe					90	43	660	60	900		20	410	20	2			2,5		27	434,5
MW					15,0	7,2	110	10	150		3,3	68	3,3	0,3			0,4		4,5	72,4
46				# GA1 Niveau stabilisieren/erhöhen - Kombi aus ext. und int. TE (10-18km)	16,5	8,5	120		180		3	70	4				0,4		5	74,4
47				# GA2 a) SV über ext. ÜD Intervalle erhöhen (4x1500 / 3x2000 o.ä.)	18	9	120		180		4	80	6				0,6		5	86,6
48	VP	CP/CN Kader Kienbaum	250m / 2000m / KLD KGA	# GA2 b) SV - Training über UD-Int. mit Schlagzahlvorgabe (8x250m o.ä.)	15,5	8,5	120		120		3	70	6	2			0,5		4	78,5
49	2		KLD KGA	# Fmax - Hypertrophie zur Erhöhung Maximalkraft - Basis für Kraftausdauer	17	9	120		180		3	70	4	1			0,4		5	75,4
50				# Faus - Rumpfkraft und Rumpfstabilisation - Verletzungsprophylaxe	15	6	120		180		4	60	4						5	64,0
51			Fmax / Faus - Test	# AAT - lange ext. Laufeinheiten (>60min) + ext. Int. 4x12min; Schwimmen !!!	11,5	4	60	30	120		4	50							3,5	50,0
Anz.Wo.	6																			
Summe					93,5	45	660	30	960		21	400	24	3			1,9		27,5	428,9
MW					15,6	7,5	110	5	160		4	67	4,0	0,5			0,3		4,6	71
52				Ausprägung der allg. Basisleistung	10,5		120	60	90		6								4,5	
1	VP			# sehr hohe Umfänge im AAT (Lauf, Ski, Schwimmen)	20		120	120			16								4	
2	3			# Erhöhung der Fmax über Training der IK auf Basis der Hyperthrophie	15		180	120			10								5	
3				# Reihung im KT: Hypertrophie - IK - Kraftausdauer	16		180	180			10								6	
4			Fmax / Faus - Test	# Reizwechsel STU zu UTU wichtig für Leistungssteigerung im Saisonverlauf!	14	2	180	120			7	20							5	20,0
Anz.Wo.	5																			
Summe					75,5	2	780	600	90		49	20							24,5	20
MW					15,1	0,4	156	120	18		10	4							4,9	4
5				Stabilisierung der allg. Basisleistung	14	3,5	240	90			5	40							5,5	40,0
6				# weiter hoher Umfang KT/AAT	16	5	270	90			5	60							6	60,0
7	VP			# Gewöhnung an spez. Training	15,5	6	240	90			4	60							5,5	60,0
8	4	1. Quali Kienbaum		# Abforderung des erarbeiten allg. Basisniveaus	12,5	3,5	180	120			4	40							5	40,0
9				Beginn der Entwicklung der spez. GA - Fähigkeit	17,5	7,5	180		120		5	70	6						5	76,0
10			KLD KGA		17	9	120		120		4	60	6	1,0		1,0	0,4		4	68,4
Anz.Wo.	6																			
Summe					92,5	34,5	1230	390	240		27	330	12	1		1	0,4		31	344,4
MW					15,4	5,8	205	65	40		5	55	2	0,2		0,2	0,1		5,2	57
11				Vorrangige Entwicklung der GA - Fähigkeit	17,5	9,5	120		120		4	80	8				0,5		4	88,5
12				# Ausprägung der ÜD Leistungsfähigkeit mit hohem SV (!)	18,5	10,5	120	60	60		4	90	8				0,5		4	98,5
13	VP			# Entwicklung der UD - Leistungsfähigkeit mit hohem Fokus auf techn. Umsetzung	13	7	60	60		60	3	60	6				0,4		3	66,4
14	5			# S: Erinnerungsreize + lokomotorische Schnelligkeit	19	11	120		120		4	80	10	1,0			0,8		4	91,8
15				# KT: Mischtraining - stabilisierend / AAT: stabilisierend	18	12	90		90		3	90	8	1,0			1,0		3	100,0
16		2. Quali Brandenburg	250m; 2000m	# Abforderung Über- und Unterdistanz	13,5	8	90	60		60	2	50	6	3,0		0,75	0,6		3,5	60,4
Anz.Wo.	6																			
Summe					99,5	58	600	180	390	120	20	450	46	5,0		0,75	3,8		21,5	505,55
MW					16,6	9,7	100	30	65	20	3	75	8	0,8		0,1	0,6		3,6	84
17				Entwicklung der WSA - auf Grundlage der Über- und Unterdistanz	17	10	120		60	60	3	60	8	1,5			1,5		4	71,0
18		3. Quali Brandenburg	200m; 500m; 1000m	# Abforderung der WSA + Nominierung der Mannschaft	13	8	60		60	60	2	40	6	1,5		3,0	1,0		3	51,5
19	WP			Optimierung der LV zur Ausprägung der Wettkampfleistung	13,5	6,5	120		120		3	60	4				0,4		4	64,4
20					18	11	120		60	60	3	80	8	0,5			0,8		4	89,3
21		TL Racice / IR Pistany	2x250m	Mannschaftsbootbildung	13	9	60			60	2	50	8	1,5		3,0	1,5		2	64,0
Anz.Wo.	5																			
Summe					74,5	44,5	480		300	240	13	290	34	5		6	5,2		17	340,2
MW					14,9	8,9	96		60	48	3	58	7	1,0		1,2	1,0		3,4	68
22				Allgemeine Wiederherstellung und Auffrischung über KT / AAT	13,5	6,5	60	60	60		4	60	4				0,4		3	64,4
23				# Pause für spezifische Muskelgruppen	17	9	120		120		4	80	4				0,6		4	84,6
24		TL Kienbaum ab Mi	4x1000m; 2x250m		20	12	120		120		4	80	8	1,0		1,0	1,0		4	91,0
25	U	TL Kienbaum bis Sa		Wiederherstellung und anheben des Niveaus der spezifischen LV	20,5	13,5	120		120		3	100	12	1,0			1,0		4	114,0
26	W	Heimtraining			17	10,5	120		90		3	80	7	1,0			0,5		3,5	88,5
27	V	Heimtraining			11,5	6,5	60			60	3	60	4				0,8		2	64,8
28		TL München ab So KW27			20	14	90	60		90	2	80	10	1,5		1,0	1,5		4	94,0
29		TL München	4x1000m; 2x250m	Ausprägung der Wettkampfspezifischen Leistungsfähigkeit	18	14	60	30		30	2	60	8	2,0		2,0	2,0		2	74,0
30		TL München / WM Pitesti			12	9,5	30	30		30	1	30	4	1,0		3,0	1,0		1,5	39,0
Anz.Wo.	9																			
Summe					150	95,5	780	180	510	210	26	630	61	7,5		7	8,8		28	714,3
MW					16,6	10,6	87	20	57	23	3	70	7	0,8		0,8	1,0		3,1	79

Gesamt

Woche		Anteil ÖB [%]	Anteil EB [%]	Anteil Intensiver spez. Trainingsinhalte [EB+GB] [%]	GTU [h]	STU [h]	Faus [min]	IK [min]	HT [min]	FS [min]	AAT [h]	GA1 [km]	GA2 [km]	GA3 [km]	SKA [km]	WA [km]	SA [km]	SKM [km]	KT [h]	STU [km]
VP1	6	94,4%	5,1%	5,6%	90	43	660	60	900		20	410	20	2,0			2,5		27	434,5
VP2	6	93,3%	6,3%	6,7%	93,5	45	660	30	960		21	400	24	3,0			1,9		27,5	429
VP3	5	100,0%			75,5	2	780	600	90		49	20							24,5	20,0
VP4	6	95,8%	3,8%	4,2%	92,5	34,5	1230	390	240		27	330	12	1,0		1,0	0,4		31	344,4
VP5	6	89,0%	10,1%	11,0%	99,5	58	600	180	390	120	20	450	46	5,0		0,8	3,8		21,5	505,6
WP1	5	85,2%	11,5%	14,8%	74,5	44,5	480		300	240	13	290	34	5,0		6,0	5,2		17	340,2
UWV	9	88,2%	9,6%	11,8%	150	95,5	780	180	510	210	26	630	61	7,5		7,0	8,8		28	714,3
Anz.Wo.	43																			
Summe		90,8%	7,9%	9,2%	675	323	5190	1440	3390	570	176	2530	197	23,5		14,8	22,6		177	2787,9
MW					15,7	7,5	121	33	79	13,3	4,1	59	4,6	0,5		0,3	0,5		4,1	64,8

berechnete Werte