

**Gesamtübersicht - Trainingskennziffern 2016/2017 AK Jugend**

Woche		Anteil STU am GTU [%]	Anteil UTU am GTU [%]	GTU [h]	STU [h]	UTU [h]	KT [h]	AAT [h]	S&G [h]	GA1 [km]	GA2 [km]	WA [km]	SA [km]	STU [km]
MAZ 1	6	36%	64%	69	25	44	17,5	18,5	8	195	4	0,0	0,6	200
MAZ 2	6	36%	64%	80	29	51	19	22	8	210	9	0,5	1,1	221
MAZ 3	7	16%	84%	88	14	74	26,5	36	11,5	100	2	0,0	0,0	102
MAZ 4	6	51%	49%	89	45	44	18	21,5	5,5	265	27	0,5	2,5	295
MAZ 5	6	57%	43%	83	47	36	13	18	5	240	25	7,0	3,8	276
MAZ 6	5	57%	43%	70	40	30	12,5	11,5	5	220	20	1,5	2,3	244
MAZ 7	6	54%	46%	72	38	32	12	16,5	4	220	16	4,0	2,2	242
MAZ 8	6	58%	42%	93	54	39	15	16	6	265	27	9,5	0,4	302
Anz.Wo.	48													
Summe		45%	55%	644	292	350	133,5	160	53	1715	130	23,0	12,9	1579
MW				13,4	6,1	7,3	2,8	3,3	1,1	35,7	2,7	0,5	0,3	32,9

**Gesamtübersicht - Maßnahmen Leistungsdiagnostik 2016/2017 AK Jugend**

zeitl. Rahmen		Athletik	Spezifik	vorrangige Zielstellung der LD-Maßnahmen
KW 42/43	VP 1	F-Aus/F-Max/ Lauf	250m / 2000m / Technik	Erfassung Ausgangsniveau im Rahmen des D-Kadertest; Anpassung der Krafttrainingsgewichte
KW 50/51	VP 2	F-Aus/ F-Max/ Lauf		Erfassung Leistungsentwicklung im Athletik- bzw. Krafttraining - ggf. Anpassung der Trainingsgewichte
KW 5/6	VP 3	F-Aus/F-Max/ Lauf		Ggf. erneute Anpassung der Trainingsgewichte bzw. der Trainingsprogramme (Reizwirksamkeit beurteilen)
KW 11/12	VP 4	F-Aus/F-Max/ Lauf	250m / 2000m / Technik	Überprüfung der Leistungsentwicklung in der VP 1-4 im Rahmen des D-Kadertests
KW 23	VP 6		4x1000m GASTT	Niveau der Grundlagenausdauer (aerob/ aerob-anaerob) bestimmen (vL3/ vL7), Geschwindigkeitssvorgaben für das GA-Training erarbeiten
KW 24-26	WP		2x250m STT	Überprüfung der Unterdistanzleistung, Verhältnis von Schlagfrequenz/ Schlagvortrieb beurteilen & ggf. Trainingsschwerpunkte erarbeiten
KW 30/31	WP	F-Aus/ F-Max/ Lauf	4x1000m GASTT	Erfassung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Erarbeitung von Trainingsvorgaben (für das Krafttraining) mit Beginn der WP 1000m-STT zur weiteren Trainingssteuerung / Geschwindigkeitssvorgaben anpassen / vorr. Ziel: wettkampfspezif. Leistungsfähigkeit weiter ausprägen
KW 34	WP		2x250m STT	Überprüfung der Unterdistanz-Leistungsfähigkeit