# Rahmentrainingsplanung

# im

# Orientierungslauf

Broschüre zur Erstellung von altersadäquaten Rahmentrainingsplänen und Wochentrainingsplänen

Wien, April 2016

ORIENTEERING AUSTRIA

## Inhaltsverzeichnis:

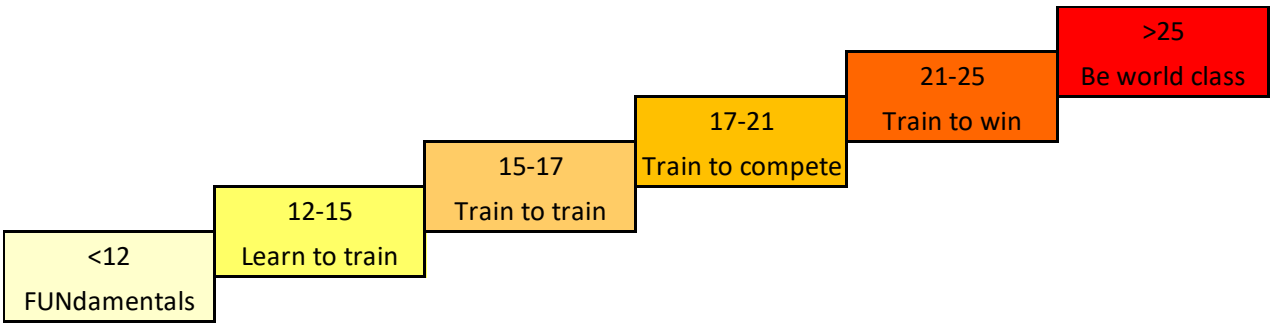

| | Seite |
|---|---|
| Vorwort | 2 |
| Basisüberlegungen / Grundannahmen | 3 |
| Orientierungslauftechnik – Entwicklungsstufen | 4 |
| Trainingsumfang in den unterschiedlichen Altersstufen | 5 |
| Erläuterungen zu den Rahmentrainingsplänen | 6 |
| Sportartanalyse Fuß-Orientierungslauf (mit eigenem Inhaltsverzeichnis) | 9 |
| Wochentrainingspläne | 24 |
| Rahmentrainingspläne | 34 |


## Vorwort

Was soll ich trainieren? Wie viel soll ich trainieren? Warum soll ich dieses oder jenes Trainieren? Mit diesen Fragen werden nicht nur die Athletinnen und Athleten im Orientierungslauf konfrontiert, sondern auch die vielen engagierten Trainerinnen und Trainer im Lande.

Vor allem den ersten beiden Fragen widmet sich diese Ausarbeitung auf Basis der Hausarbeiten, eingereicht im Rahmen des Orientierungslauf Trainer Spezialkurses 2014/15. Mit Blick auf die einzelnen Rahmentrainingspläne (RTP) und Wochenmustertrainingspläne (WTP) soll es Trainerinnen und Trainern ermöglicht werden auch ohne tiefes sportwissenschaftliches Wissen, altersadäquate Trainingspläne relativ einfach zu erstellen.

Altersadäquat trainieren heißt, grob eingeteilt:




Für jede Altersstufe ab 15 ist im Anhang im A3 Format ein Muster-Rahmentrainingsplan mit Trainingsinhalten einer jeden Trainingswoche in einem Trainingsjahr abgebildet (letzter Teil im Anhang). Aus drucktechnischen Gründen sind die Wochenmustertrainingspläne aus den Perioden: Allgemeine Vorbereitungsperiode, Spezielle Vorbereitungsperiode und Wettkampfperiode, davor zu finden.

Da auch der Entwicklung der orientierungstechnischen Fertigkeiten großer Wert beigemessen wird, sind die wichtigsten Entwicklungsstufen anschließend dargestellt.

Im Anhang befindet sich unter anderem auch eine Orientierungslauf Sportartanalyse, verfasst von Werner Pietsch.

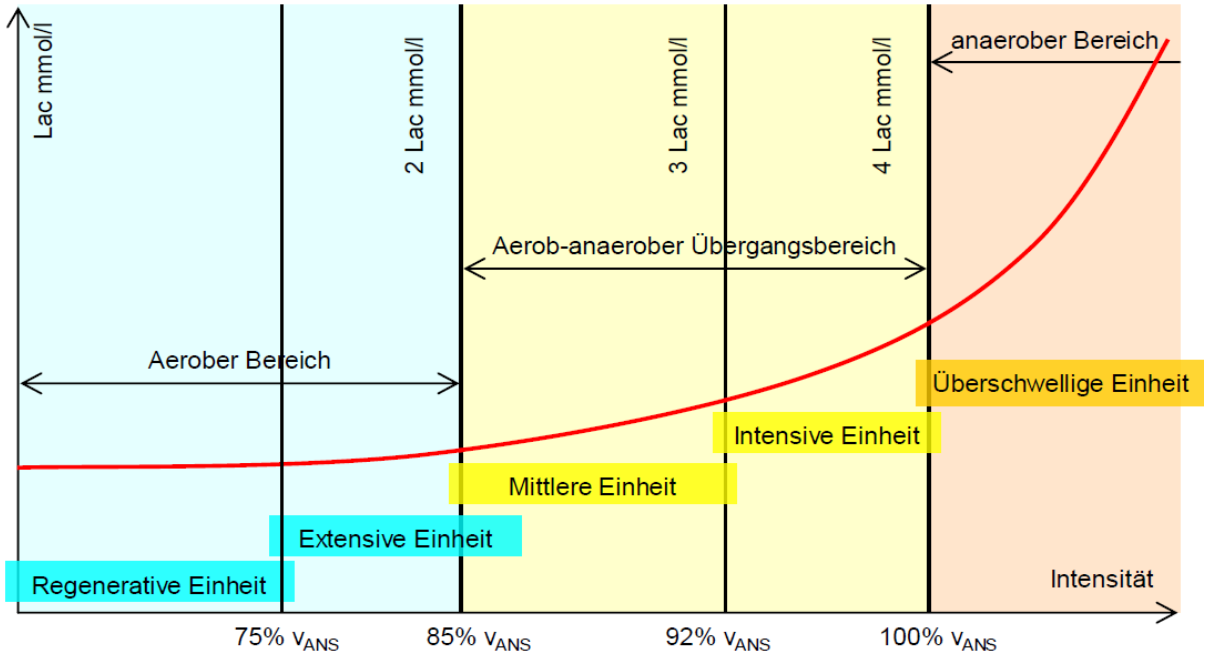
An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass es sich um den hier beschriebenen Weg um einen möglichen Weg handelt, der sich am Ziel orientiert, AthletenInnen an die Weltspitze heranzuführen.

Die verwendeten Excel-Files zur Rahmentrainingsplanerstellung gehen auf die Arbeiten von Felix Breitschädel und Jürgen Egger zurück. Beiden gebührt Dank hierfür.

Für den Inhalt dieser Broschüre verantwortlich: Gernot Kerschbaumer

## Für die Erstellung der RTPs und WTPs getroffene Basisüberlegungen:

- Zuerst Erhöhung der Anzahl an Trainingseinheiten, danach Erhöhung der Trainingseinheitsdauer
- Die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche scheint im Jugendalter auf ersten Blick bereits relativ hoch zu sein. Da aber die Einheiten großteils kurz gehalten werden, ist mit keiner Überforderung zu rechnen (tägliche Bewegung).
- Im Regelfall wurde eine 3-1 Periodisierung geplant (3 Wochen ansteigende Belastung – 1 Woche Regeneration)
- Auch im Jugendalter ist ein Basisausmaß an intensiven Einheiten erforderlich
- Ausgleichstraining wird in sämtlichen Altersstufen als notwendig erachtet
- Trainingsbereiche

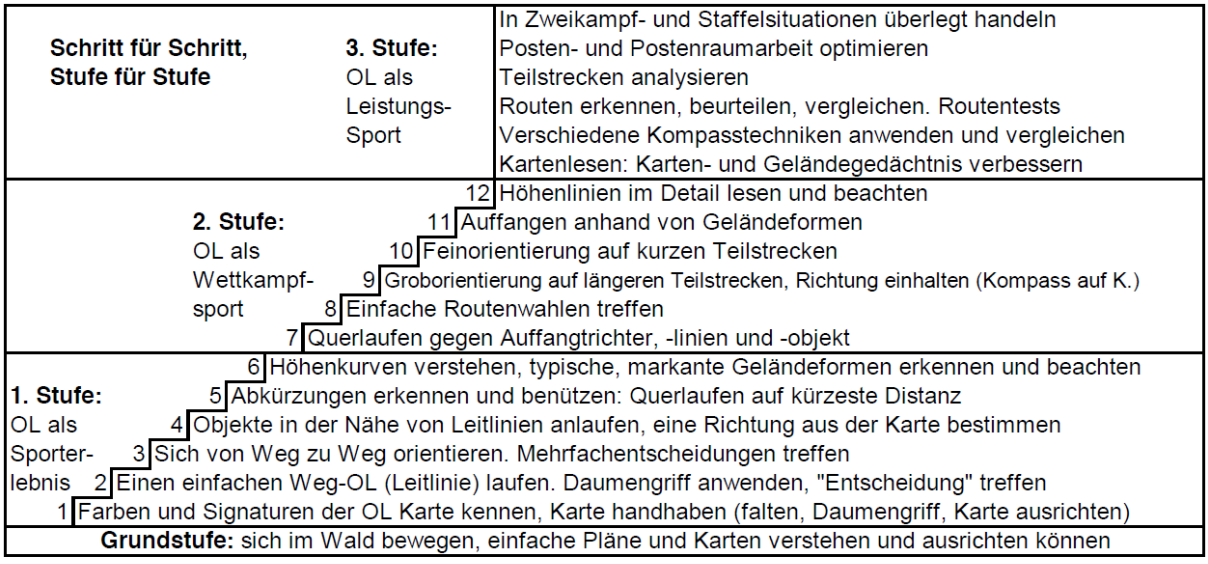



Intensitätsbereiche im Orientierungslauf mit Angabe der Trainingseinheit im jeweiligen Intensitätsbereich. Siehe Thoma, 2010

- In den WTP verwendeten Intensitätsbereiche:
    - **KOMP-Training (Kompensationstraining):** Ein-/Auslaufen, aktive Pause im Intervalltraining…
    - **Grundlagenausdauer 1 (GA1)** entspricht dem aeroben Bereich
    - **Grundlagenausdauer 2 (GA2)** entspricht dem aerob-anaeroben Übergangsbereich
    - **Wettkampfspezifisches Ausdauertraining (WSA)** entspricht dem anaeroben Bereich
- Auf die Wichtigkeit von Leistungstests zur Trainingszonenbestimmung sei hier hingewiesen.
- Ebenso auf die Wichtigkeit von regelmäßigen sportmedizinischen Untersuchungen
- 1x/Woche: Training mit einem Leichtathletikclub wird empfohlen (Koordination, Laufschule, Sprünge)
- Sportartenübergreifendes Training zur Entwicklung der Basisfertigkeiten, vor allem in der FUNdamentals Periode:
    - Koordination
    - Schnelligkeit
    - Beweglichkeit
- Krafttraining:
    - Mit eigenem Körpergewicht: soll bereits im Jugendalter miteingebaut werden. Schon alleine aufgrund der vielen sitzenden Tätigkeiten ist Krafttraining sinnvoll, um Haltungsschäden vorzubeugen und eine für das Laufen wichtige Rumpfstabilität zu fördern. Soweit wie möglich sollten Übungen im Full range of motion Bewegungsausmaß durchgeführt werden.
    - Mit Gewichten: mehrjähriger Aufbau bzw. Vorbereitung notwendig. Nach Abschluss der Wachstumsphase sollte damit begonnen werden. Korrekt durchgeführte freie Übungen sind gegenüber Übungen an Geräten vorzuziehen, denn dabei werden gesamte Muskelketten trainiert (intermuskuläres Training – Zusammenspiel mehrerer Muskeln) anstelle von isolierten Muskeln.

## Orientierungslauftechnik – Entwicklungsstufen

Unabhängig in welchem Alter mit dem Orientierungslauf begonnen wird, so kann folgendem Stufenplan mit daraus abgeleiteten Übungen gefolgt werden.




**Skizze 1:** Ausbildungsziele im Training in den verschiedenen Entwicklungsstufen eines Orientierungsläufers. Broschüre zum Leiterhandbuch OL Ausbilden, Seite 4, 1999, ESSM Magglingen

Mögliche Trainingsformen auf höherem Niveau sind:

- Klassische OL-Intervallformen: Tempo über Wettkampfgeschwindigkeit, Orientierungstechnisch höchst fordernd, weil schnell und exakt gehandelt werden muss (Reduktion auf das Wesentliche).
  Dauer: variabel: von z.B.: 3x15min bis 8x4min,
  Mögliche Trainingsformen:
  - Einzel-Intervalle
  - Staffel-Intervalle (gegabelt) mit unterschiedlichen Startverfahren: Massenstart, Jagdstart, Gruppe jagt Einzelnen, Paarstart, …
  - Gruppen-Intervalle – ungegabelt
- Sprintintervalle: Können den ganzen Winter hindurch trainiert werden (Abwechslung zu reinen Laufintervalltrainings).
- Kombi-Intervalle: ca. 3min bergauf ohne Karte – runter OL-Kurs 6-10min, ca 3-4 Wh.
- Indoor-Intervalle: Kartierter Turnsaal mit Geräten. Unterschiedliche Runden (Linien-OL) in beliebiger Reihenfolge ablaufen. Variante: mit Sportidenteinheiten am Boden

## Trainingsumfang in den unterschiedlichen Altersstufen

| Anzahl Trainingseinheiten \ Alter | 15 J. | 16 J. | 17 J. | 18 J. | 19 J. | 20 J. | 21. J | 22 J. | 23 J. | 24+ J. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Summe TE /Jahr | 377 | 399 | 416 | 444 | 511 | 545 | 575 | 584 | 595 | 609 |
| Summe TE/Woche | 7,3 | 7,7 | 8,0 | 8,5 | 9,8 | 10,5 | 11,1 | 11,2 | 11,4 | 11,7 |

| Anzahl Trainingsstunden \ Alter | 15 J. | 16 J. | 17 J. | 18 J. | 19 J. | 20 J. | 21. J | 22 J. | 23 J. | 24+ J. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Trainingsstunden/Jahr | 260 | 312 | 365 | 415 | 468 | 520 | 556 | 606 | 655 | 704 |
| Trainingsstunden/Woche | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 10,7 | 11,7 | 12,6 | 13,5 |

## Erläuterungen zu den Rahmentrainingsplänen

Jede Trainingseinheit wird jeweils nur einer Trainingsmethode zugewiesen. Z.B. ein Hallentraining kann beinhalten: intensives Intervalltraining + Koordination + Krafttraining + Spiele. Dennoch wird nur eine Trainingseinheit im Rahmentrainingsplan (RTP) verbucht. Das Training wird jener Methode zugeordnet, auf die das Training hauptsächlich abzielt.

## Glossar Trainingspläne

**Intensitätsbereiche**:

Es wird empfohlen regelmäßig (mind. 1x/Jahr) eine Leistungsdiagnostik durchzuführen um die Trainingsherzfrequenzen (Puls) ableiten zu können. Vor allem im Jugend- und Juniorenbereich kommt es hier zu Veränderungen im Laufe der Zeit.

| | WSA Training | GA 2 - Training | KA 2 - Training | GA 1 - Training | KA 1 - Training | KOMP - Training |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ZIEL | • Ausprägung der ettkampf-spezifischen Ausdauer-fähigkeit | • Entwicklung der Grundla-genausdauer-fähigkeit<br>• Erhöhung der aerob/ anaeroben Leistungs-fähigkeit | • Erhöhung der aerob/ anaeroben Kraftausdau-erfähigkeit | • Stabilisie-rung und Entwicklung der Grundla-genausdauer-fähigkeit<br>• Erhöhung der aeroben Leistungs-fähigkeit | • Entwicklung und Stabili-sierung der aeroben Kraftausdau-erfähigkeit | • Unterstüt-zung der Wiederher-stellung<br>• Erhöhung der Belat-barkeit für nachfolgen-des intensi-ves Training |
| METHODE | • Wettkampf-methode<br>• Intensive Intervall-methode<br>• Wiederho-lungsmethode | • Extensive Intervall-methode<br>• Fahrtspiel methode<br>• Wechselhaf-te Dauerme-thode | • Intensive Intervall-methode<br>• Wiederho-lungsmethode<br>• Fahrtspiel methode | • Dauer-methode<br>• Fahrtspiel methode | • Dauer-methode<br>• Wechselhaf-te Dauerme-thode<br>• Extensive Intervall-methode | • Kürzere Dauer-methode |
| INTENSITÄT | • Hoch bis sehr hoch<br>• Laktat über 6,0 mmol/l<br>• Herzfrequenz (HF)>90% der HF max | • Mittel-hoch<br>• Laktat: 3,0 - 6,0 mmol/l<br>• HF 80-90% der HF max | • Hoch<br>• Laktat: 4,0 - 7,0 mmol/l<br>• HF 75-95% der HF max | • Niedrig-mittel<br>• Laktat: 1,5 - 2,5 mmol/l<br>• HF 65-80% der HF max | • Mittel<br>• Laktat: 2,0 - 3,0 mmol/l<br>• HF 75-85% der HF max | • Sehr niedrig<br>• Laktat: unter 2,0 mmol/l<br>• HF 60-70% der HF max |
| KOMP: Regenerations- und Kompensationstraining<br>GA: Grundlagenausdauertraining<br>WSA: Wettkampfspezifisches Ausdauertraining<br>KA: Kraftausdauertraining | | | | | | |

**Tabelle 1: Zusammenfassung von Zielen, Methoden und Intensitäten für das Training in den Trainingsbereichen der Ausdauersportarten**[1]

[1] siehe Neumann/Pfützner/Berbalk 2005

## Rahmentrainingspläne

Erläuterungen der Zeilen, von oben nach unten

**Periode**: Einteilung des Jahres in die allgemeine Vorbereitungsperiode, die spezielle Vorbereitungsperiode, die Wettkampfperiode, sowie die Übergangsperiode. Sollte eine Mehrfachzyklisierung der Fall sein (sprich 2 Saisonhöhepunkte mit z.B. JWOC und JEC, oder Frühjahrs- und Herbstsaison.), so gibt es dann zwei Wettkampfperioden, aber auch zwei spezielle Vorbereitungsperioden und ev. zwei Übergangsperioden. Ein Makrozyklus = AVP+SVP+WP+ÜP

**Etappen:** Gehört in die Gruppe der Periodisierung. Wir haben hier die klassische 3+1 Periodisierung gewählt. 3+1 bedeutet: 3 Wochen ansteigende Belastung, gefolgt von einer Regenerationswoche mit weniger Belastung (ca. 60-70% Umfang der 3er Woche), sowohl was Umfang als auch Intensität betrifft.
Steht in einer Zelle z.B. R/1, bedeutet dies, dass die erste Wochenhälfte einer Regenerationswoche entspricht und die zweite Hälfte aufgrund von wichtigen Wettkämpfen einer Belastungswoche entspricht. Der Gesamtumfang wäre aber zu niedrig für eine 2er oder 3er Woche. Die Intensität aber zu hoch für eine reine Reg-Woche.

**Periodeninhalte:** In diesem Feld steht welche Fähigkeiten und Fertigkeiten vermehrt trainiert werden sollen.
Fähigkeit = etwas Angeborenes. Grundsätzlich fähig sein etwas zu tun. Z.B. Grundlagenausdauer (wir sind alle prinzipiell fähig zu laufen)
Fertigkeit: etwas Erlerntes. Z.B. Kompass laufen

**Methoden:** Hier werden Trainingsmethoden, also welche Art von Trainings, genannt, die dazu dienen sollen die Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern.

**Wettkämpfe**:

**Kategorie:** ob international, national oder regional

**Typ:** Name des Wettkampfes

**Tr.-aufwand [E/Wo]:** wird automatisch im Excel hochgerechnet. Entspricht den geplanten Trainingseinheiten der Woche, berechnet auf Basis der unter Trainingsmethode eingetragenen Anzahl an Einheiten.

**Trainingsmethode:**

**Aerob:** Laktatmäßig: bis 2mmol/l Blut. Achtung: die 2mmol/l und 4mmol/l Schwellen sind nicht in Stein gemeißelt. Sie stellen allgemein akzeptierte Schwellenwerte für die aerobe und anaerobe Schwelle dar.
Stoffwechselmäßig ist man aerob unterwegs, so lange die Energiebereitstellung vorwiegend über die Fettsäuren erfolgt (Fettstoffwechseltraining). Das Tempo ist zu hoch, sobald man sich nicht mehr problemlos unterhalten könnte. Entspricht dem GA-1 Bereich.

**Misch:** Von ca. 2 bis 4mmol/l Laktat. Je näher man der anaeroben Schwelle kommt, desto mehr wird im Stoffwechselprozess auf Kohlenhydrate zurückgegriffen. Entspricht dem GA-2 Bereich.

**Anaerob:** über 4mmol/l Laktat. Energie wird über die „schnelleren“ sauerstoffunabhängigen Prozesse bereitgestellt. Entspricht dem GA-2 bis WSA Bereich

**DL kurz (<45min):** lockere Dauerläufe unter der aeroben Schwelle bis 45 Minuten. Tipp: Dennoch zwischen den Läufen das Tempo variieren und auch direkt knapp unter der aeroben Schwelle laufen (= schneller langsamer Dauerlauf)

**DL mittel (45-75min):** wie DL kurz, nur länger

**DL lang (>75min):** wie DL mittel, nur über 75min

**OL leicht:** OL-Techniktraining mit geringer Intensität, GA-1 Bereich

**DL schnell:** extensiver Dauerlauf, GA-2 Bereich

**Fahrtspiel extensiv:** Wie bei Wechseltempo- und Intervallmethode wird hier das Tempo bzw. die Intensität variiert, allerdings nicht nach vorgegebener Zeit, sondern nach „Lust und Laune" oder z.B. je nach Gelände: bergauf intensiver, bergab locker, flach mittelschnell. GA-1 und GA-2 Bereich

**Wechseltempo:** abwechselnd GA-1 und GA-2 Belastungen, die ca. gleich lang sind

**Extensive Intervalle:** z.B. 6x5min GA-2, mit 1min Trabpause. Belastung deutlich länger als die Erholung. Aber nicht über der anaeroben Schwelle!

**OL schnell:** OL-Training (Intervall- oder Dauermethode): Belastung bis an die anaerobe Schwelle. Hier werden auch die Wettkämpfe eingetragen. In den Wettkämpfen gibt es natürlich Belastungsspitzen über der anaeroben Schwelle, im Schnitt werden sie aber an der anaeroben Schwelle gelaufen.

**Fahrtspiel intensiv:** siehe Fahrtspiel extensiv, anstelle von GA-2 aber WSA

**Intervalle intensiv:** Im Vergleich zum extensiven Intervalltraining wird die Belastungsintensität erhöht (WSA anstelle von GA-2), die Erholungsdauer aber erhöht, um die folgende Belastung wiederum auf gleichem Niveau leisten zu können. Z.B. 10x400min mit 3min Pause. Laktat über 4mmol/l oder ein klassisches H.I.T. Training: 4x4min mit 3min Pause. 400m Intervalle sind aber mit Sorgfalt einzubauen, denn hierbei handelt es sich um ein äußerst laktazides Training.

**Hügellauf lang (Intervalle):** bergauf schnell und locker zurück. Im anaeroben Bereich angesiedelt, weil die lokale Laktatkonzentration deutlich über 4mmol/l vermutet wird. Z.B. 6x4min schnell den Berg rauf, 3-4min locker runter (je nachdem wie lange man eben braucht).

**TL/WHL:** Tempoläufe/Wiederholungsläufe: maximale Geschwindigkeit in jeder Wiederholung. Lange Pause. Z.B. 4x400m voll mit 10min Pause

**Intervallsprint:** z.B. 3x10x15''/15'', kurze maximale Belastungsdauer (15sek) bei kurzer Pause (15sek), 10 Wiederholungen, 3 Durchgänge, 3min Serienpause.

**Hügellauf kurz (Intervalle):** kurz steil bergauf Sprinten (bis zu 1 Minute), ganz locker hinunter, 10-20 Wiederholungen. Über der anaeroben Schwelle.

**Spiele/Halle:** Schulturnen, Ballsportart. Achtung: Liegt das Hauptaugenmerk auf einem Zirkeltraining (Kraftausdauertraining), wird die Einheit unter „Kraft allgemein" eingetragen.

**Koordination:** Wird in vielen Trainings dem Haupttrainingsinhalt vorgeschalten. Ist es als eigenständige Einheit geplant (z.B. gleich in der Früh oder am Abend), wird sie hier eingetragen. Z.B. Slackline, Pezziball, Fußkoordination (Fußgelenksgymnastik)

**Kraft spezifisch:** Krafttraining zur Steigerung der Effektivität eines Laufaspekts. Kraftübungen um z.B. schneller/länger bergauf laufen zu können. Die Übertragungsfähigkeit der Kraft ist entscheidend!!!

**Kraft allgemein:** Krafttraining das darauf abzielt, unser allgemeines Kräftigungsniveau zu heben bzw. zu halten. Z.B. Rumpfkrafttraining (sportartunabhängige Kraft aller Muskeln) dient auch der Verletzungsvorbeugung.

# Sportartanalyse Fuß-Orientierungslauf

Werner Pietsch

## Inhalt

Einleitung ..... 10
Sportartanalyse ..... 11
Wettkampfsystem ..... 11
Trainingssystem ..... 12
Anforderungen des Orientierungslaufs ..... 12
Ausdauer ..... 13
*Kraft* ..... 14
*Schnelligkeit* ..... 14
*Beweglichkeit* ..... 15
*Koordinative Fähigkeiten* ..... 15
*Kognitive Fähigkeiten* ..... 17
*Psychisch-konstitutionelle Eigenschaften* ..... 17
*Taktik* ..... 17
*O-Technik (Orientierungstechniken)* ..... 18
*Umfeldbedingungen* ..... 20
Resümee ..... 21
Leistungsbestimmende Faktoren ..... 21
Leistungsmuskulatur ..... 21
Belastungsspitzen ..... 21
Energetische Versorgung ..... 22
Zubringerleistungen ..... 22
Anhang: ..... 22

## Einleitung

Orientierungslaufen ist eine nicht olympische Sportart, in der die Wettkämpfer, eine gewisse Anzahl an Kontrollposten, die im Gelände markiert sind, mit Hilfe der Karte in möglichst kurzer Zeit absolvieren. Von den Wettkämpfern wird gleichermaßen die physische Komponente (Querfeldein Laufen), wie auch die Orientierungskomponente gefordert.

Orientierungslaufen findet bei jedem Wetter statt, und wird in der freien Natur ausgeführt. Der größte Teil der Wettkämpfe finden querfeldein im Wald statt, die in jüngst immer öfter stattfindende Form des Sprint-OLs findet zunehmend in Parks, Städten und Straßen statt. Hier unterschieden sich die Anforderungen ganz deutlich von denen im Wald.

Bevor jedoch ein Rahmentrainingsplan erstellt werden kann, ist es unerlässlich, sich mit dem Anforderungsprofil der Sportart Orientierungslauf und den sich daraus ergebenden Trainingsanforderungen im Detail auseinanderzusetzen. Dabei soll nicht auf ein allgemeines Leistungsstrukturmodell zurückgegriffen werden, sondern – der Komplexität und Vielschichtigkeit der Sportart Orientierungslauf entsprechend – das in Österreich weithin bekannte und auch in der OL-Übungsleiter-, Instruktoren- und Trainerausbildung eingesetzte OLMU-Modell von Reto Venzl aus 1993 eingesetzt werden.

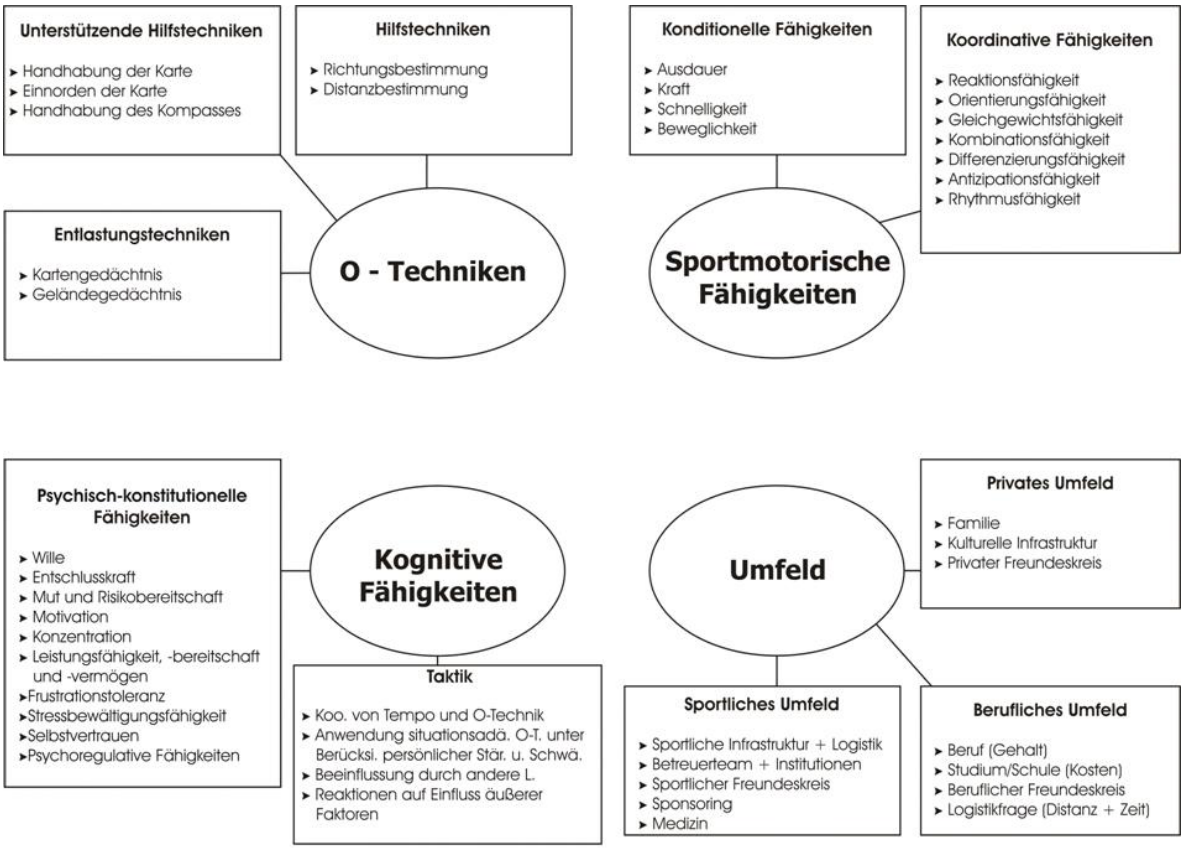



Abbildung 1: Darstellung von Markus Buchtele (2006): *Die Leistungsstruktur im Orientierungslauf*

Diesem Modell folgend, setzt sich die Wettkampfleistung im OL aus folgenden Komponenten zusammen:

O...Orientieren

L...Laufen

M...Mentales

U...Umfeld

Dazu schreibt beispielsweise Thoma im Schweizer Rahmentrainingsplan für Orientierungslauf wie folgt:

**Orientieren (steht für O-Techniken):** Der Athlet muss sich in jedem Gelände anhand einer Karte orientieren können. Er muss entscheiden, wie er am schnellsten von A nach B kommt.

**Laufen (steht für sportmotorische Fähigkeiten):** Der Athlet muss sich in jedem Gelände, ob Wald, Park, steil, flach oder sumpfig schnell und effizient fortbewegen können.

**Mental (steht für kognitive Fähigkeiten):** Der Athlet muss sich während der Wettkampfdauer auf sein Handeln konzentrieren und immer wieder mit neuen Aufgabenstellungen umgehen können. Er ist mehrheitlich alleine unterwegs.

**Umfeld:** Der Athlet hat sein Umfeld so zu gestalten, dass er die optimale Leistung erbringen kann. Mit Einflüssen aus dem Umfeld muss er so umgehen können, dass sich diese im mentalen Bereich während eines Wettkampfes nicht negativ auf die Leistung auswirken.

## Sportartanalyse

Eine Sportartenanalyse für Orientierungslaufen wurde in den beiden Diplomarbeiten von Günther Kradischnig (September 2010, Kapitel 2) und Markus Buchtele (August 2010, Kapitel 4) behandelt. Vorliegende Sportartanalyse hat versucht, diese beiden Ansätze zu integrieren und zu erweitern. In der nicht auf Orientierungslaufen bezogenen Literatur ist wenig zur Sportartanalyse zu finden.

## Wettkampfsystem

In internationalen Wettkämpfen vergleichen sich die Nationen in der Weltmeisterschaft (WOC), bei Weltcup Läufen (WCup), Europäischen Meisterschaften (EOC), Junioren Weltmeisterschaften (JWOC), Junioren Europa Cup (JEC), Jugend Europameisterschaften (EYOC), Studentenweltmeisterschaften oder Militärweltmeisterschaften (CISM).

Zu diesen Veranstaltungen sind pro Nation limitierte Teilnehmerzahlen zugelassen und bestehen prinzipiell aus Sprint (Qualifikation / Finale), Mitteldistanz, Langdistanz und Staffel-Wettkampf.

Für die ganze Familie werden internationale Mehrtages-Orientierungsläufe veranstaltetet, die in der Zwischenzeit über das ganze Jahr hinweg stattfinden.

Die IOF Foot Orienteering Competition Rules 2015 spezifizieren die folgenden Siegerzeiten (in Minuten) für die entsprechenden Internationalen Veranstaltungen wie folgend:

**Weltmeisterschaften und Weltcup-Läufe (WOC, WCup):**

| Damen | Herren | |
|---|---|---|
| 70-80 | 90-100 | Long distance final * |
| 30-35 | 30-35 | Middle distance final |
| 12-15 | 12-15 | Sprint qualification race |
| 12-15 | 12-15 | Sprint final |
| 12-15 | 12-15 | Sprint Relay for each leg |
| 55-60 | 55-60 | Sprint Relay, sum of fastest times for all legs |
| 30-40 | 30-40 | Relay for each leg |
| 90-105 | 90-105 | Relay, sum of fastest timens for all legs |

**Junioren Weltmeisterschaften (JWOC):**

| Damen | Herren | |
|---|---|---|
| 55 | 70 | Long distance * |
| 20-25 | 20-25 | Middle distance qualification |
| 20-25 | 20-25 | Middle distance |
| 12-15 | 12-15 | Sprint |
| 30-40 | 30-40 | Relay for each leg |
| 90-105 | 90-105 | Relay, sum of fastest timens for all legs |

* Die Damen Langdistanz-Siegerzeiten unterliegen aktuell einer Untersuchung und werden u.U. jenen der Herren angepasst.

## Trainingssystem

## Anforderungen des Orientierungslaufs

In einem Sprint wird schnelles Laufen benötigt (4,5 min/ km Luftlinie; <3 min/km tatsächliche Laufgeschwindigkeit), in einem schwierigen Gelände wird Gewandtheit und Kraft gefordert (Siegerzeiten mit 10 min / je Leistungskilometer auf der Luftlinie sind auch in den stärksten Klassen nicht unüblich).

## Ausdauer

Beim Orientierungslaufen handelt es sich um eine Ausdauer-Sportart. In der Literatur wird unter Ausdauer allgemein die „psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden“

Eine sinnvolle Unterteilung der Ausdauer wird hauptsächlich nach der Länge der Belastung durchgeführt (damit im Zusammenhang stehen auch die verschiedenen Energiegewinnungsprozesse im Körper). Im Wesentlichen wird dabei zwischen Kurzzeitausdauer (35 sec. – 2 min.), Mittelzeitausdauer (2 – 10 min.) und Langzeitausdauer (über 10 min.) unterschieden.

Siehe dazu im Detail auch die folgende Übersicht:

| **Funktions-system** | **Messgröße** | **KZA** 35s-2 min | **MZA** 2-10 min | **LZA I** 10-35 min | **LZA II** 35-90 min | **LZA III** 90-360 min | **LZA IV** 360 min |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Herz-Kreis Lauf** | Hf Schl./min | 185-200 | 190-200 | 180-190 | 175-190 | 150-180 | 120-170 |
| **$O_2$- Aufnahme** | % $VO_2$ max | 100 | 95-100 | 90-95 | 80-95 | 60-90 | 50-60 |
| **Energie-umwandlung** | % Anteil<br>aerob<br>anaerob | <br>20<br>80 | <br>60<br>40 | <br>70<br>30 | <br>80<br>20 | <br>95<br>5 | <br>99<br>(1) |
| **Energie-verbrauch** | KJ/min<br>KJ Gesamt | 250<br>380-460 | 190<br>545-1680 | 120<br>1680-3150 | 105<br>3150-9660 | 80<br>9660-27000 | 75<br>>27000 |
| **Glykogen-abbau** | % Muskel-glykogen | 10 | 30 | 40 | 60 | 80 | 95 |
| **Lipolyse** | FFS mmol/l | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 2,0 | 2,5 |
| **Glycolyse** | Lakat mmol/l | 18 | 20 | 14 | 8 | 4 | 2 |
| **Proteolyse** | Alanin $\mu$ mol/l | 500 | 500 | 400 | 350 | 250 | 200 |

*Abbildung 2: Beanspruchung von Funktionssystemen bei unterschiedlichen Ausdauerwettkampfleistungen*[2]

**Zusammenfassung:**

Betrachtet man die erwarteten Siegerzeiten, so stellt man fest, dass alle Bewerbe in der Langzeitausdauer beheimatet sind. Die Herzfrequenz befindet sich über den gesamten Wettkampf auf höchstem Niveau (in der Nähe des Maximalpulses).

Die absolute Laufgeschwindigkeit wird durch das Gelände / den Wald definiert.

2

Die kurzen Pausen bei den Postenstandorten sind keine lohnenden Pausen, auf Steigungen wird Laktat produziert, das jedoch beim Bergablaufen oder bei Strecken durch das Dickicht häufig schon während des Wettkampfs abgebaut werden kann.

Bei Fehlern ergeben sich mitunter (ungewollte) lohnende Pausen.

## *Kraft*

Naturgemäß hat von allen Kraftfähigkeiten im Orientierungslauf die Kraftausdauer die größte Bedeutung, während Schnellkraft und Maximalkraft in idealtypischer Form nur geringe Anteile annehmen. Insbesondere hätte ein spezifisches Muskelquerschnittstraining (mit Geräten) zwar den Vorteil einer Verbesserung der Kraftfähigkeiten, aber auch den Nachteil einer bei Laufsportler/innen unerwünschten Gewichtszunahme.

Einerseits ist es wichtig, eine gut ausgeprägte Rumpfmuskulatur zu haben, damit die Kraftübertragung aus den Beinen auf den Körperschwerpunkt angewendet werden kann – durch das unwegsame Gelände ist diese Stabilisationsarbeit von großer Bedeutung. Andererseits ist die Erzeugung des Vorwärtsantriebs durch die Kraftübertragung auf den Boden (Gelände) das „Maß“ für die Geschwindigkeit im Wald. Der Abdruck der Beine auf/gegen den Boden, bei dem man im Vornherein nicht genau weiß, welche Kräfte dieser retournieren kann, verlangt neben einer hohen spezifischen Koordination ein hohes Maß an Kraftausdauer.

Generell gilt also, dass ein regelmäßiges Stabilisationstraining (Rumpfstabilisation, Fußgymnastik u. ä.) im Lauftraining und insbesondere im Orientierungslauftraining unverzichtbar ist.

## *Schnelligkeit*

Die Schnelligkeit hat im Orientierungslauf aufgrund der Wettkampfdauer eine untergeordnete Bedeutung (Langdistanz – gilt nicht unbedingt beim Sprint). Natürlich gilt aber, dass die Schnelligkeit bestimmend für die maximale Laufgeschwindigkeit ist. Damit ist ein gutes Schnelligkeitsniveau jedenfalls kein Nachteil, bei Absinken des Schnelligkeitsniveaus unter einen bestimmten Wert würde das auch dazu führen, dass auf längeren Distanzen höhere Laufgeschwindigkeiten nicht erreichbar sind.

In bestimmten Situationen kann aber auch im Orientierungslauf dem Schnelligkeitsniveau höhere Bedeutung zukommen und zwar:

- Größere Reserven sind für die weitere Leistungsfähigkeit vorhanden
- Größere Siegchancen bei einem Endspurt (z.B. Staffel)
- Variablere Ansteuerung der Geschwindigkeit um die durchschnittliche Renngeschwindigkeit
- Größere Variationsbreite für die Renntaktik

Möglicherweise ist in diesen Situationen eine Fähigkeit maßgeblich, die im Allgemeinen als Schnelligkeitsausdauer bezeichnet wird. Bei der Schnelligkeitsausdauer ist der limitierende Faktor die

Durchsatzrate im anaeroben Stoffwechsel (Glykolyse). Im Orientierungslauf ist diese deshalb von besonderer Bedeutung, weil dadurch einerseits ein Sauerstoffmangel im Gehirn und eine Verschlechterung der kognitiven Leistung (Kartenlesen) entsteht und andererseits im restlichen Lauf kaum noch die Möglichkeit besteht, das Laktat wieder in das steady state abzubauen (wobei dieser Laktatabbaufähigkeit nach neuesten Erkenntnissen auch im Orientierungslauf entscheidende Bedeutung zukommt [wie beispielsweise Prof. Tonkonogi, Professor Medical Science an der Dalarna University in Falun/Borlänge im Rahmen der Tagung „High performance Sport and Studies“ am 21.7.2010 zum Thema „Specific Training of Orienteering“ ausführte]).

## *Beweglichkeit*

Die Beweglichkeit ist im Orientierungslauf keine leistungsbestimmende Komponente wie die Ausdauer. Dennoch darf ihre Bedeutung nicht unterschätzt werden. Sie ermöglicht einerseits große Bewegungsumfänge und ist andererseits eine Voraussetzung für eine verletzungsfreie Sportausübung. Wichtig ist die Beweglichkeit auch, um den Kraftaufwand für unrhythmische Bewegungen beim Laufen im Gelände möglichst gering zu halten.

## *Koordinative Fähigkeiten*

„Koordinative Fähigkeiten sind Fähigkeiten, die durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden.“

Man unterscheidet sieben Komponenten der koordinativen Fähigkeiten, die durchwegs für den Orientierungslauf eine relevante Bedeutung haben. Insofern kann Orientierungslauf als Sportart mit sehr hohen koordinativen Anforderungen eingestuft werden. Koordinationsübungen in unterschiedlichster Form müssen – neben der laufenden Koordinationsschulung durch das Laufen im Gelände bzw. das Orientierungslauftraining an sich – also ein Fixbestandteil im Orientierungslauftraining sein (beispielsweise in Form von Gleichgewichtstrainingsübungen wie Balancieren u. ä., aber auch die schon oben auf den unter Schnelligkeit angesprochenen Laufkoordinationsübungen):

- **Gleichgewichtsfähigkeit:** Unter Gleichgewichtsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen. Durch das Laufen im Gelände kommt der Gleichgewichtsfähigkeit im OL besonders große Bedeutung zu (steigend mit dem Schwierigkeitsgrad).
- **Orientierungsfähigkeit:** Unter Orientierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit, bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld (z.B. Spielfeld) und/ oder ein sich bewegendes Objekt (z.B. Ball). Die Orientierungsfähigkeit als koordinative Fähigkeit hat im OL wenig/keine Relevanz.
- **Differenzierungsfähigkeit:** Unter Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit zu fein abgestimmten und dosierten Bewegungen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt. Diese hat insbesondere durch die unterschiedliche Bodenbeschaffenheit und Vegetationseinflüsse (Belaufbarkeit), das Laufen bergauf und

bergab, im Dickicht, mit unterschiedlich großen und beschaffenen Hindernissen etc. große Bedeutung im OL.

- **Rhythmisierungsfähigkeit:** Unter Rhythmisierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren sowie den „verinnerlichten", in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus einer Bewegung in der Bewegungstätigkeit zu realisieren. Laufen ist grundsätzlich eine rhythmische Sportart. Im Orientierungslaufen wird der Laufrhythmus durch Unebenheiten und Reaktionen auf den unebenen Waldboden ständig gestört. Ein schnelles Resynchronisieren des Rhythmus nach solchen Störungen ermöglich es dem Läufer höchste Effizienz im Laufen zu erreichen und spielt auch beim OL eine wesentliche Bedeutung.
- **Reaktionsfähigkeit:** Unter Reaktionsfähigkeit versteht man die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein Signal. Dabei kommt es darauf an, zum zweckmäßigsten Zeitpunkt und mit der aufgabenadäquaten Geschwindigkeit zu reagieren, wobei das maximal schnelle Reagieren das Optimum ist. Im Orientierungslauf sind die Sportler/innen permanent mit optischen Signalen (plötzlichen Hindernissen u. ä.) konfrontiert, die eine rasche Reaktionsfähigkeit erfordern.
- **Umstellungsfähigkeit:** Unter Umstellungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, während des Handlungsvollzuges aufgrund wahrgenommener oder vorausgenommener Situationsveränderungen das Handlungsprogramm den neuen Gegebenheiten anzupassen oder die Handlung auf völlig andere Weise fortzusetzen. Das bedeutet im OL den ständigen Wechsel der Bodenbeschaffenheit und der Topographie im Bergab- und Bergauflaufen gut bewältigen zu können.
- **Kopplungsfähigkeit:** Unter Kopplungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und des Kopfes untereinander und in Beziehung zu der auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Gesamtkörperbewegung zweckmäßig zu koordinieren. Neben Arm- und Beinkoordination unter den spezifischen Bedingungen des Orientierungslaufs sind hier auch das Halten von Karte und Kompass, aber auch anderer Hilfsutensilien wie Chip und Postenbeschreibungshalterung zu bewältigen.

Grundsätzlich gilt, dass die Lauftechnik im Orientierungslauf auf Straßen und Wegen sehr ähnlich ist wie die auf der Laufbahn. Beim Querlaufen im Gelände hingegen werden besondere Anforderungen an die Lauftechnik gestellt:

- Das Gelände beim Aufsetzen kennt/sieht man in der Regel nicht, d.h. man muss stets den Abdruck „suchen"
- Durch das unruhige Gelände muss die Rumpfmuskulatur den Vorwärtsantrieb des Körperschwerpunkts sicherstellen/optimieren
- Das Tragen von Karte und Kompass und der Blick auf die Karte während des Laufes „beeinträchtigt" den Laufstil

## *Kognitive Fähigkeiten*

Kognitive Fähigkeiten kann man unterteilen in psychisch-konstitutionelle Fähigkeiten und Taktik:

### *Psychisch-konstitutionelle Eigenschaften*

- Wille
- Entschlusskraft
- Mut und Risikobereitschaft
- Motivation
- Konzentration
- Leistungsfähigkeit, -bereitschaft und -vermögen
- Frustrationstoleranz
- Stressbewältigungsfähigkeit
- Selbstvertrauen
- Psychoregulative Fähigkeiten

### *Taktik*

„Unter Taktik versteht man sowohl die während des Wettkampfes getroffenen Entscheidungen, die unmittelbar das Wettkampfgeschehen beeinflussen, als auch die längerfristigen Entscheidungen."

Taktik hat im Orientierungslauf vor allem in folgenden Bereichen einen relevanten Anteil:

**Koordination von Lauftempo und O-Technik**

- Verhalten auf der ersten Teilstrecke
- Verhalten bei Orientierungsfehlern
- Verhalten nach Orientierungsfehlern
- Verhalten im Postenraum

**Anwendung situationsadäquater Orientierungstechniken unter Berücksichtigung persönlicher Stärken und Schwächen**

- Treffen von Routenwahlentscheidungen
- Bewusster Einsatz von Grobtechniken
- Bewusster Einsatz von Feintechniken

**Beeinflussung durch andere Läufer**

- Unbewusstes Nachlaufen
- Bewusstes Nachlaufen (Anmerkung: ist nicht regelkonform)
- Verhindern des Nachlaufens
- Zusammenarbeiten

**Reaktionen auf den Einfluss äußerer Faktoren**

- Bezug zur Karte finden
- Bezug zum Gelände finden
- Bezug zur Bahn finden
- Bezug zum Wetter finden

## *O-Technik (Orientierungstechniken)*

Die Anwendung der verschiedenen Techniken ist im OL nicht so gut beobachtbar wie in anderen Sportarten. Sie vollzieht sich größtenteils nicht im motorisch-koordinativen, sondern im kognitiven Bereich.

Eine im deutschen Sprachraum verbreitete und gängige Unterteilung der verschiedenen Orientierungstechniken findet man bei Dresel/Fach/Seiler.

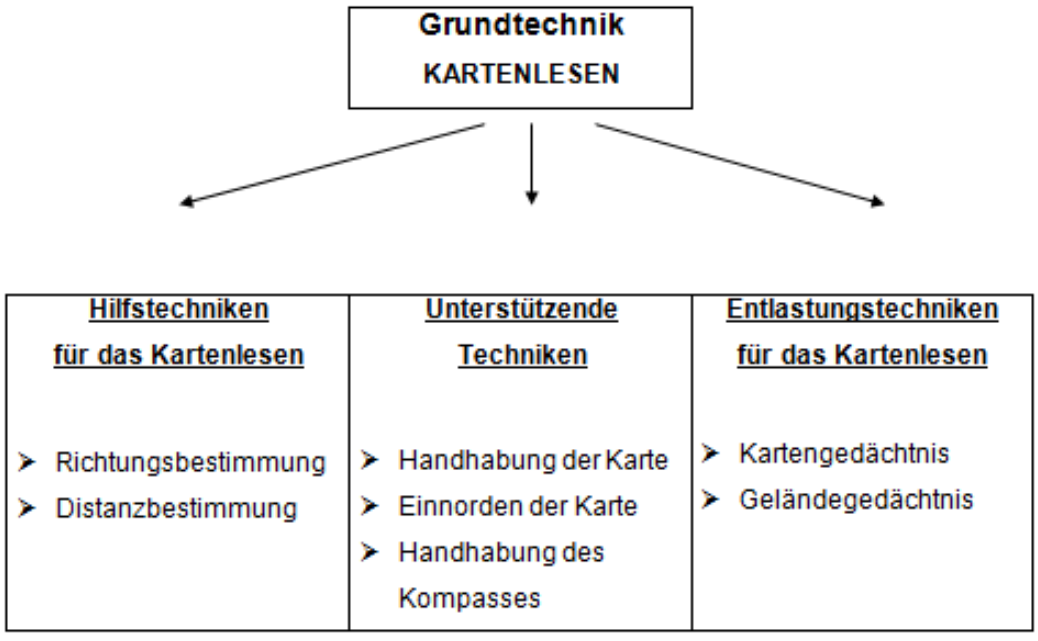



*Abbildung 3: Techniken im Orientierungslauf*[3]

Dieser Struktur folgend werden Hilfstechniken, unterstützende Techniken und Entlastungstechniken für das Kartenlesen unterschieden:

3

**Hilfstechniken:**

- Richtungsbestimmung
- Distanzbestimmung

**Unterstützende Techniken:**

- Handhabung der Karte
- Einnorden der Karte
- Handhabung des Kompasses

**Entlastungstechniken:**

- Kartengedächtnis
- Geländegedächtnis

Die Entlastungstechniken für das Kartenlesen sind von zentraler Wichtigkeit, um nicht ständig Kartenkontakt halten zu müssen. Da sie bereits von den Anfängern/Anfängerinnen benutzt werden, spielen sie eine entscheidende Rolle im Training.

**Kartengedächtnis**

Unter Kartengedächtnis versteht man die Speicherung von Karteninformationen beim **prospektiven Kartenlesen.** Dies ermöglicht die Kartenlesehäufigkeit zu reduzieren und die Informationen besser zu strukturieren.

**Geländegedächtnis**

Bei Anwendung des Geländegedächtnisses wird temporär auf das Kartenlesen verzichtet. Informationen aus dem Gelände werden gespeichert. Neben der bloßen Speicherung von Geländeinformationen wird in der Regel schon ein Kartenmodell entworfen, das beim Wiedereinlesen in die Karte mit der wirklichen Kartendarstellung verglichen wird. (= **retrospektives Kartenlesen**)

Unter Weltklasseläufern dürfte sich in den letzten Jahren tendenziell ein Wandel hin zum prospektiven Kartenlesen mit Konzentration auf die zentral wichtigen Geländeobjekte (Strukturieren/Generalisieren) entwickelt haben. Es wird daher angenommen, dass dieser Entlastungstechnik mittlerweile eine wesentlich größere Bedeutung zukommt.

Grundsätzlich geht es nach neueren Ansätzen darum, die Orientierungstechniken im Training soweit einzuüben, das heißt zu automatisieren, dass sie unter Wettkampfbedingungen mit möglichst geringem kognitiven Einsatz mehr oder weniger automatisch ablaufen.

Eine weitere – zumindest in Österreich verbreitete – Unterteilung der Orientierungstechniken ist wie folgend:

**Grobe Orientierungstechniken**

- **Grobes Kartenlesen**: Orientieren nach Karteninformationen, die auch bei hohem Lauftempo erkannt werden können.
- **Grober Kompasslauf:** Einhalten der Laufrichtung bei hohem Lauftempo.
- **Entfernungsschätzen:** Die Fähigkeit, beim Kartenlesen eine möglichst genaue Vorstellung über die Länge der entsprechenden Naturstrecke zu haben.

**Feine Orientierungstechniken**

- **Feines Kartenlesen:** Genaues Orientieren im Postenraum bzw. im detailreichen Gelände.
- **Feiner Kompasslauf:** Genaues Einhalten der Laufrichtung zum Anlaufen kleiner, schwer erkennbarer Objekte.
- **Schritte Zählen:** Genaues Messen der gelaufenen Distanz (Schrittmaß).

**Abstrakte Orientierungstechniken**

- **Routenwahl:** Schnelles Entscheiden über die optimale Route, die aufgrund der Karteninformation und der Anforderungen an Kondition und Technik zu wählen ist.
- **Kartengedächtnis:** Einprägen von für die Route wichtigen Karteninformationen.
- **Geländegedächtnis:** Auffangen anhand von Geländemerkmalen und deren Einordnen in die Karte.

## *Umfeldbedingungen*

Egal in welcher Sportart, im Spitzensport müssen die Umfeldbedingungen an das Training eines Athleten angepasst werden. Darunter fallen die Voraussetzungen für das Training aus organisatorischer, finanzieller und materialtechnischer Sicht.

**Organisatorische Sicht:**

- Zeitmanagement Schule/Universität/Arbeit und Sport
- Trainingsstätten (Kraftkammer,...)
- Mobilität (Auto, Öffis, Fahrrad,...)
- Unterstützung und Rückhalt der Familie/Partners

**Finanzielle Sicht:**

- Einkommen
- Unterstützung der Eltern, des Verbandes
- Sponsoren
- Verpflichtungen gegenüber Sponsoren
- Ausrüstungspartner

## Resümee

## Leistungsbestimmende Faktoren

Da an der anaeroben Schwelle und darüber gelaufen wird (Herzfrequenz), ohne dass es sich der Läufer erlauben kann, maßgeblich Laktat aufzubauen, ist die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit ergebnisbestimmend. Die Energiebereitstellung erfolgt daher primär über Glykogen, bei langen Distanzen (90 Minuten) auch über aerobe Fettverbrennung.

Bei Querfeldeinstrecken sind vor allem Kraft in den Beinen, Waden und Fußgelenken leistungsbestimmend. Hier ist in vielen Situationen ein großer Krafteinsatz entscheidend, speziell sollte die Kraft über den gesamten Wettkampf ausreichen (Kraftausdauer).

Gleichgewicht, Geschicklichkeit und ein Gespür für einen optimalen Weg durch das Gelände sind entscheidend für den Erfolg. Es ist wichtig, bei den unterschiedlichen Belaufbarkeiten der Wälder immer optimale Strecken zu finden.

## Leistungsmuskulatur

- Oberschenkel Vorderseite
- Gesäß
- Rückenmuskeln
- Wadenmuskulatur
- Muskeln zur Stabilisierung der Fußgelenke

- Oberschenkel Rückseite
- Bauchmuskeln
- Adduktoren, Abduktoren
- Seitliche Stützketten Rumpf, Beine

## Belastungsspitzen

- Belastungsspitzen treten beim Bergablaufen (exzentrische Belastungen) auf.
- Oft sind tiefe Gräben zu überwinden. Nach einer Abfahrt in den Grabenboden muss rechtzeitig zur gegenüberliegenden Hangseite gesprungen werden und dort geschickt und mit Kraft die Grabenschulter erreicht werden. Meistens wird der Sprung mit einem Bein ausgeführt und beim Landen am Gegenhang treten hohe Belastungen auf. Das Erklimmen des Gegenhangs erfolgt meistens in einer Art Belastung, die einer einbeinigen Kniebeuge entspricht.
- Die Fußgelenke werden beim Tritt auf den Waldboden, auf Holz oder auf Steine, mit teils schräger Fußstellungen, oder Stauchung des Fußes nach vorne stark belastet. Beim Laufen mit Spikes werden hier oftmals durch den besseren Halt, hohe Kräfte übertragen.
- Bei längeren Steigungen werden höchste Anforderungen an die Ausdauerfähigkeit gestellt. Hier wird oftmals anaerob gelaufen. In diesen Situationen es ist wichtig, die Konzentration beizubehalten. Oftmals erfolgen dann Fehler beim übernächsten Posten.

## Energetische Versorgung

- aerobe Energiebereitstellung an der anaeroben Schwelle
- anaerobe Energiebereitstellung (bis ca. 8 mmol/l) in Zwischenphasen, Laktat wird schon während des Wettkampfs abgebaut.

## Zubringerleistungen

- aerobe und anaerobe Ausdauerleistungen
- Kraft (Maximalkraft), Kraftausdauer
- Geschicklichkeit und Gewandtheit

# Anhang:

**Anzustrebende Lauflimits über 5000m als Teil des PISTE-Tests:**

| | Herren | Damen |
|---|---|---|
| A-Kader | 15:15 | 18:10 |
| B-Kader/U23-Kader | 15:45 | 18:40 |
| B-Kader (21/22) | 16:10 | 19:10 |

**Anzustrebende Lauflimits über 3000m**

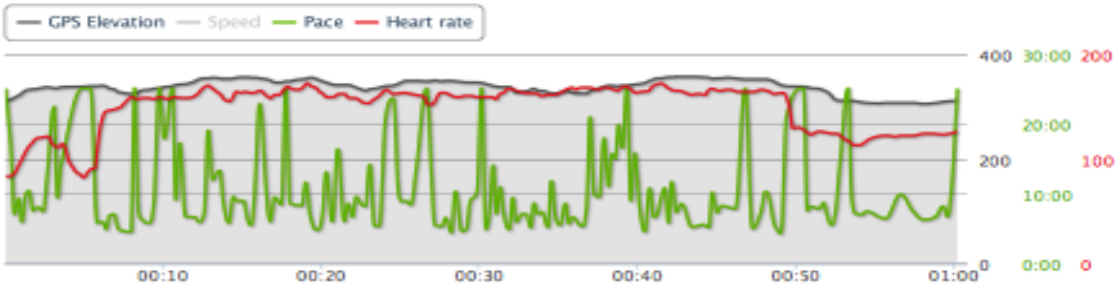
| | Herren | Damen |
|---|---|---|
| 20 Jahre | 9:30 | 10:50 |
| 19 Jahre | 9:45 | 11:05 |
| 18 Jahre | 10:10 | 11:20 |
| 17 Jahre | 10:15 | 11:35 |
| 16 Jahre | 10:35 | 11:55 |
| 15 Jahre | 10:55 | 12:15 |
| 14 Jahre | 11:15 | 12:35 |

Quelle: Selektionskriterien 2015, www.oefol.at**Beispielhaft gemessene Geschwindigkeitsverläufe über Herzfrequenz in realen Wettkampfsituationen:**

In den beiden folgenden Graphiken ist in der ersten Kurve ein Sprint, und in der zweiten ein Orientierungslauf in einem flachen, offenen Gelände dargestellt.

Sprint OL, Wien 17.03.2013

Wintertour Cup Lauf, 02.03.2013




In beiden Kurven ist das Aufwärmen und Warten vor dem Start, sowie die Zeiten nach dem Zieleinlauf enthalten. Dies ist deutlich an der Herzfrequenzkurve und an den Pace Zeiten erkennbar. Deutlich ist zu erkennen, dass die Herzfrequenz im Prinzip konstant auf hohem Niveau liegt (der maximale Puls des Athleten liegt bei 185 Schlägen/min.). Die Spitzen in der Pace Kurve stellen die Postenstandorte dar, wo kurze Halte zum Stempeln der Posten mit den SI Chip erkennbar sind. Fehler im Orientieren sind sowohl mit längeren Spitzen in der Pace Kurve sowie an deutlichen Dellen in der Herzfrequenzkurve zu erkennen.

Im Beispiel des Sprints befindet sich so eine Delle ca. in der Mitte des Laufes.

# 15 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 26.01.15 | Dauerlauf mittel | Auf Straße/Weg mit OL-Aufgaben | | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 27.01.15 | Schulturnen (Dauerlauf kurz) | | | 30 | | | | |
| | | OL-Techniktraining | | | 40 | | | | |
| Mi | 28.01.15 | Dauerlauf mittel | | | 50 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 29.01.15 | Leichtathletiktraining | Schwerpunkt Koord | 10 | | | | 30 | |
| | | Dauerlauf kurz | nach LA Training | | 30 | | | | |
| Fr | 30.01.15 | Schulturnen (Spiele, Halle) | | | | | | 30 | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 31.01.15 | OL-Training schnell | mit Ein- und Auslaufen | 20 | | 30 | | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 01.02.15 | Langlauf / Skating | | | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 11** | | Summe der Woche | **390** | **30** | **270** | **30** | **0** | **60** | **0** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **390** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 16.03.15 | Dauerlauf mittel | | | 55 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 17.03.15 | Schulturnen (Spiele, Halle) | | | | | | 30 | |
| | | OL-Techniktraining | | 10 | 40 | | | | |
| Mi | 18.03.15 | Dauerlauf kurz | | | 40 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 19.03.15 | Leichtathletiktraining | Schwerpunkt Koord. u. Sprünge | 15 | | | | 25 | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 20.03.15 | Schulturnen (DL kurz) | | | 30 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 21.03.15 | OL-Training schnell | mit Ein-/Auslaufen | 15 | | 30 | | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 22.03.15 | Ergometer od. MTB | | | 70 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 18** | | Summe der Woche | **360** | **40** | **235** | **30** | **0** | **55** | **0** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **360** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 15.06.15 | Dauerlauf kurz | auf Straße/Weg mit OL Karte | | 30 | | | | |
| | | | Routenwahlaufgaben | | | | | | |
| Di | 16.06.15 | Schulturnen (Spiele, Halle) | | | | | | 20 | |
| | | OL-Training | | | 30 | | | | |
| Mi | 17.06.15 | Dauerlauf mittel | | | 50 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 18.06.15 | Leichtathletikraining | Einl - Laufschule - Koord. - Abläufe | 20 | | | | 30 | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 19.06.15 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 20.06.15 | 4. AC, Mitteldistanz | Bad Waltersdorf, inkl Ein-/Ausl | 25 | | 10 | 15 | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 21.06.15 | 5. AC, Langdistanz | Bad Waltersdorf, inkl Ein-/Ausl | 25 | | 45 | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 31** | | Summe der Woche | **300** | **70** | **110** | **55** | **15** | **50** | **0** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **300** | | | | | | |

# 16 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 26.01.15 | Fahrtspiel extensiv | abwechslungsreiches Gelände | | 20 | 20 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 27.01.15 | Schulturnen (Dauerlauf kurz) | | | 30 | | | | |
| | | OL-Technikraining | | | 40 | | | | |
| Mi | 28.01.15 | Dauerlauf mittel | | | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 29.01.15 | Leichtathletiktraining | Schwerpunkt Koord | 15 | | | | 40 | |
| | | Dauerlauf kurz | nach LA Training | | 30 | | | | |
| Fr | 30.01.15 | Schulturnen (Spiele, Halle) | | | | | | 30 | |
| | | Dauerlauf mittel | | | 55 | | | | |
| Sa | 31.01.15 | OL-Training schnell | mit Ein- und Auslaufen | 20 | | 30 | | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 01.02.15 | Langlauf / Skating | | | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 11** | | Summe der Woche | **450** | **35** | **295** | **50** | **0** | **70** | **0** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **450** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 16.03.15 | Fahrtspiel extensiv | | | 20 | 20 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 17.03.15 | Schulturnen (Spiele, Halle) | | | | | | 30 | |
| | | OL-Technikraining | | 10 | 40 | | | | |
| Mi | 18.03.15 | Dauerlauf mittel | | | 70 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 19.03.15 | Leichtathletiktraining | Schwerpunkt Koord. u. Sprünge | 15 | | | | 40 | |
| | | Dauerlauf kurz | nach LA Training | | 30 | | | | |
| Fr | 20.03.15 | Schulturnen (DL kurz) | | | 30 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 21.03.15 | OL-Training schnell | mit Ein-/Auslaufen | 15 | | 30 | | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 22.03.15 | Ergometer od. MTB | | | 70 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 18** | | Summe der Woche | **420** | **40** | **260** | **50** | **0** | **70** | **0** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **420** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 15.06.15 | Dauerlauf mittel | auf Straße/Weg mit OL Karte | | 50 | | | | |
| | | | Routenwahlaufgaben | | | | | | |
| Di | 16.06.15 | Schulturnen (Spiele, Halle) | | | | | | 30 | |
| | | OL-Training | | | 30 | | | | |
| Mi | 17.06.15 | Radfahren | flaches Gelände, locker | | 50 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 18.06.15 | Leichtathletikraining | Einl - Laufschule - Koord. - Abläufe | 20 | | | | 30 | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 19.06.15 | Auslaufen mit 5' Wettkampftempo | | 25 | | 5 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 20.06.15 | 4. AC, Mitteldistanz | Bad Waltersdorf, inkl Ein-/Ausl | 25 | | 10 | 15 | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 21.06.15 | 5. AC, Langdistanz | Bad Waltersdorf, inkl Ein-/Ausl | 25 | | 45 | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 31** | | Summe der Woche | **360** | **95** | **130** | **60** | **15** | **60** | **0** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **300** | | | | | | |

# 17 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 01.12.14 | LA-Training mit Schwerpunkt Koordination | | | | | | 30 | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 02.12.14 | OL-Technik-Training | | | 60 | | | | |
| | | Kräftigungsübungen | | | | | | | 30 |
| Mi | 03.12.14 | ext. Intervalle mit Laufschule | | 30 | | 40 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 04.12.14 | Long-Jog | | | 80 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 05.12.14 | Spiele (Schule oder Verein) | | | | | | 60 | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 06.12.14 | Kurzzeitintervalle | | 20 | 40 | | | | |
| | | OL-Technik-Training | | | 60 | | | | |
| So | 07.12.14 | Long-Jog, alternativ Bew-Form | LL od. Bike od. Mischeinheit | | 90 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 3** | | Summe der Woche | **540** | **50** | **330** | **40** | **0** | **90** | **30** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **540** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 16.02.15 | Kurzzeitintervalle | | 20 | 30 | | | | |
| | | Kräftigungsübungen | | | | | | | 30 |
| Di | 17.02.15 | OL-Technik-Training | | | 50 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Mi | 18.02.15 | Intervall-Training mit Laufschule | | 50 | | | 20 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 19.02.15 | Koordination | | | | | | 25 | |
| | | DL kurz | | | 30 | | | | |
| Fr | 20.02.15 | Spiele/Halle mit auslaufen | | 20 | | | | 55 | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 21.02.15 | OL schnell, Intervalle od. Tr-WK | | 30 | | 15 | 15 | | |
| | | Langlaufen oder Rad | | | 90 | | | | |
| So | 22.02.15 | Longjog | | | 90 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 14** | | Summe der Woche | **570** | **120** | **290** | **15** | **35** | **80** | **30** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **570** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 15.06.15 | Kräftigungsübungen | Rumpf, Stabi | | | | | | 20 |
| | | | | | | | | | |
| Di | 16.06.15 | Dauerlauf kurz | | | 30 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Mi | 17.06.15 | Intervall-Training | z.B. 12x200m, 1:30min Pause | 40 | | | 10 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 18.06.15 | OL-Training | | | 45 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 19.06.15 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 20.06.15 | OL-Wettkampf | Mitteldistanz | 20 | | 15 | 20 | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 21.06.15 | OL-Wettkampf | Langdistanz | 20 | | 35 | 25 | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 31** | | Summe der Woche | **280** | **80** | **75** | **50** | **55** | **0** | **20** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **280** | | | | | | |

# 18 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 01.12.14 | LA-Training mit Schwerpunkt Koordination | | | | | | 30 | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 02.12.14 | OL-Technik-Training | | | 60 | | | | |
| | | Kräftigungsübungen | | | | | | | 30 |
| Mi | 03.12.14 | Intensives Fahrtspiel | | | 35 | | 25 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 04.12.14 | Long-Jog | | | 90 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 05.12.14 | Spiele (Schule oder Verein) | | 10 | | | | 50 | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 06.12.14 | Kurzzeitintervalle | | 20 | 40 | | | | |
| | | OL-Technik-Training | | | 50 | | | | |
| So | 07.12.14 | Long-Jog, alternativ Bew-Form | LL od. Bike od. Mischeinheit | | 100 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 3** | | Summe der Woche | **540** | **30** | **375** | **0** | **25** | **80** | **30** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **540** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 16.02.15 | Kurzzeitintervalle | | 20 | 40 | | | | |
| | | Kräftigungsübungen | | | | | | | 30 |
| Di | 17.02.15 | OL-Technik-Training | | | 55 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Mi | 18.02.15 | Intervall-Training mit Laufschule | | 50 | | | 20 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 19.02.15 | Koordination | | | | | | 20 | |
| | | DL mittel | | | 60 | | | | |
| Fr | 20.02.15 | Spiele/Halle mit auslaufen | | 20 | | | | 60 | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 21.02.15 | OL schnell, Intervalle od. Tr-WK | | 20 | | 20 | 20 | | |
| | | Langlaufen oder Rad | | | 135 | | | | |
| So | 22.02.15 | Longjog | | | 90 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 14** | | Summe der Woche | **660** | **110** | **380** | **20** | **40** | **80** | **30** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **660** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 15.06.15 | Hügelintervalle kurz | z.B. 2x10x30m bergauf | 30 | | | 15 | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 16.06.15 | DL mittel | | | 60 | | | | |
| | | Kräftigungsübungen | | | | | | | 20 |
| Mi | 17.06.15 | Intervall-Training | z.B. 12x200m, 1:30min Pause | 40 | | | 10 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 18.06.15 | OL-Training | | | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 19.06.15 | Spiele/Halle | | | | | | 60 | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 20.06.15 | OL Training schnell | | 20 | 10 | | 30 | | |
| | | DL kurz | | | 30 | | | | |
| So | 21.06.15 | DL mittel | | | 65 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 30** | | Summe der Woche | **450** | **90** | **225** | **0** | **55** | **60** | **20** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **450** | | | | | | |

# 19 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 12.01.15 | Hallentraining (Pilates, Spiele) | | 15 | | | | 20 | 25 |
| | | DL lang | | | 80 | | | | |
| Di | 13.01.15 | DL Schnell | | 20 | | 30 | | | |
| | | OL-Training leicht | | | 40 | | | | |
| Mi | 14.01.15 | Frühlauf (DL kurz) | | | 40 | | | | |
| | | Kraft, 2-3 Serien, 10-12 WH, Schwimmen | | 30 | | | | 15 | 20 |
| Do | 15.01.15 | Extensive Intervalle: 6x200/5x1000 | | 30 | 15 | 15 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 16.01.15 | DL mittel | | | 50 | | | | |
| | | Koordination | | | | | | 20 | |
| Sa | 17.01.15 | OL Training schnell, Ein-/Auslaufen | | 25 | | 20 | 10 | | |
| | | Kraft, 2-3 Serien, 10-12 WH, Ergo | | 30 | | | | | 20 |
| So | 18.01.15 | Langlauf klassisch oder DL lang | auch Mischeinheit möglich | | 100 | | | | |
| | | Ergometer | | | 50 | | | | |
| **Tr-Woche 9** | | Summe der Woche | **720** | **150** | **375** | **65** | **10** | **55** | **65** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **720** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 02.03.15 | DL lang | | | 100 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 03.03.15 | Kraft (2-3 Serien, 10-12 WH) Fokus Beine/Rumpf | | 30 | | | | | 30 |
| | | OL-Training leicht | | 10 | 45 | | | | |
| Mi | 04.03.15 | Frühlauf (DL kurz) | | | 45 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 05.03.15 | OL-Training schnell: Sprintintervalle 5x3min. | | 30 | | | 15 | | |
| | | Schwimmen | | | | | | 30 | |
| Fr | 06.03.15 | DL mittel | | | 60 | | | | |
| | | Koordination | | | | | | 20 | |
| Sa | 07.03.15 | OL-Trainingswettkampf Mitteldistanz (Ein-/Ausl) | | 30 | | 20 | 15 | | |
| | | OL-Training leicht | | | 40 | | | | |
| So | 08.03.15 | OL-Training Langdistanz | | 30 | | 90 | | | |
| | | Ergometer | | | 40 | | | | |
| **Tr-Woche 16** | | Summe der Woche | **680** | **130** | **330** | **110** | **30** | **50** | **30** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **680** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 15.06.15 | Intervalle 6*400m in 70" (2´P) + 4+800m in 160'' (3' P) | | 45 | | | 10 | | |
| | | inkl Laufschule | | | | | | 15 | |
| Di | 16.06.15 | Morning Run (DL mittel) | | | 60 | | | | |
| | | Kraft (1 Serie, 10-12 WH) Fokus Beine/Rumpf | | 30 | | | | | 10 |
| Mi | 17.06.15 | OL-Training leicht (Ein-/Auslaufen) | | 10 | 50 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 18.06.15 | Funktionsgymnastik | | | | | | | 30 |
| | | DL kurz (mit 5x Lauf-ABC + Steigerungsläufen) | | | 40 | | | | |
| Fr | 19.06.15 | OL-Wettkampf | Relay | 30 | | 20 | 20 | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 20.06.15 | OL-Wettkampf | Mittel | 30 | | 15 | 20 | | |
| | | OL-Wettkampf | Sprint | 30 | | | 15 | | |
| So | 21.06.15 | OL-Wettkampf | Lang | 30 | | 80 | | | |
| | | Ergometer | | | 60 | | | | |
| **Tr-Woche 31** | | Summe der Woche | **650** | **205** | **210** | **115** | **65** | **15** | **40** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **650** | | | | | | |

# 20 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 12.01.15 | Extensives Fahrtspiel | | | 30 | 30 | | | |
| | | DL mittel | | | 70 | | | | |
| Di | 13.01.15 | Langlauf | | | 120 | | | | |
| | | OL Training leicht | | 10 | 50 | | | | |
| Mi | 14.01.15 | Frühlauf (DL kurz) | | | 45 | | | | |
| | | Kraft, 2-3 Serien, 10-12 WH, Schwimmen | | 20 | | | | 30 | 25 |
| Do | 15.01.15 | Intensive Intervalle: 6x200/5x1000 | | 50 | | | 20 | | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 16.01.15 | DL lang | | | 90 | | | | |
| | | Rumpfstabi u. Koordination | | | | | | 20 | 20 |
| Sa | 17.01.15 | OL Training schnell, Ein-/Auslaufen | | 30 | | 20 | 20 | | |
| | | Kraft, 2-3 Serien, 10-12 WH, Ergo | | 20 | | | | | 25 |
| So | 18.01.15 | Langlauf klassisch oder DL lang | auch Mischeinheit möglich | | 135 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 10** | | Summe der Woche | **880** | **130** | **540** | **50** | **40** | **50** | **70** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **880** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 02.03.15 | DL lang | | | 100 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 03.03.15 | Kraft (2-3 Serien, 10-12 WH) Fokus Beine/Rumpf | | 30 | | | | | 30 |
| | | OL-Training leicht | | 10 | 45 | | | | |
| Mi | 04.03.15 | Frühlauf (DL kurz) | | | 45 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 05.03.15 | OL-Training schnell: Sprintintervalle 5x3min. | | 30 | | | 15 | | |
| | | Schwimmen | | | | | | 30 | |
| Fr | 06.03.15 | DL mittel | | | 60 | | | | |
| | | Koordination | | | | | | 20 | |
| Sa | 07.03.15 | OL-Trainingswettkampf Mitteldistanz (Ein-/Ausl) | | 30 | | 20 | 15 | | |
| | | OL-Training leicht | | | 40 | | | | |
| So | 08.03.15 | OL-Training Langdistanz | | 30 | | 90 | | | |
| | | Ergometer | | | 40 | | | | |
| **Tr-Woche 16** | | Summe der Woche | **680** | **130** | **330** | **110** | **30** | **50** | **30** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **680** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 15.06.15 | Intervalle 6*400m in 70" (2´P) + 4+800m in 160'' (3' P) | | 45 | | | 10 | | |
| | | inkl Laufschule | | | | | | 15 | |
| Di | 16.06.15 | Morning Run (DL mittel) | | | 60 | | | | |
| | | Kraft (1 Serie, 10-12 WH) Fokus Beine/Rumpf | | 30 | | | | | 10 |
| Mi | 17.06.15 | OL-Training leicht (Ein-/Auslaufen) | | 10 | 50 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 18.06.15 | Funktionsgymnastik | | | | | | | 30 |
| | | DL kurz (mit 5x Lauf-ABC + Steigerungsläufen) | | | 40 | | | | |
| Fr | 19.06.15 | OL-Wettkampf | Relay | 30 | | 20 | 20 | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 20.06.15 | OL-Wettkampf | Mittel | 30 | | 15 | 20 | | |
| | | OL-Wettkampf | Sprint | 30 | | | 15 | | |
| So | 21.06.15 | OL-Wettkampf | Lang | 30 | | 80 | | | |
| | | Ergometer | | | 60 | | | | |
| **Tr-Woche 31** | | Summe der Woche | **650** | **205** | **210** | **115** | **65** | **15** | **40** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **650** | | | | | | |

# 21 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 24.11.14 | Dauerlauf u. Kurzintervalle | | | 60 | | | | |
| | | Ergometer | | | 30 | | | | |
| Di | 25.11.14 | OL-Training | | | 60 | | | | |
| | | Kraftausdauer + Ein/Auslaufen | | 30 | | | | | 45 |
| Mi | 26.11.14 | Intervalltraining (ext) | | 30 | 15 | 35 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 27.11.14 | Longjog (oder Lauf/Ergometer) | | | 90 | | | | |
| | | Spiele/Halle | | | 45 | | | | |
| Fr | 28.11.14 | Lauftraining inkl. 15' Laufschule | | | 45 | | | 15 | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 30 | | | | | 45 |
| Sa | 29.11.14 | OL Training | | | 15 | 30 | | | |
| | | | | | | | | | |
| So | 30.11.14 | Ski-LL | | | 100 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 2** | | Summe der Woche | **720** | **90** | **460** | **65** | **0** | **15** | **90** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **720** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 09.03.15 | Lauftraining mit Kurzintervallen | | | 50 | 15 | | | |
| | | Ergometer | | | 50 | | | | |
| Di | 10.03.15 | OL-Training | | | 75 | | | | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 30 | | | | | 45 |
| Mi | 11.03.15 | Intervalltraining (int.) | | 30 | 15 | | 25 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 12.03.15 | Longjog | | | 100 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 13.03.15 | Intermittierendes Krafttraining | | | 40 | | | | 30 |
| | | Lauftraining mit 6x3' Schwellentempo | | | 52 | 18 | | | |
| Sa | 14.03.15 | OL-Training/Trainings WK | | | 25 | 25 | 25 | | |
| | | Lauftraining inkl. Laufschule und Sprungschritte bergauf | | | 35 | | | 15 | 10 |
| So | 15.03.15 | Longjog | | | 90 | | | | |
| | | OL Training | | | 60 | | | | |
| **Tr-Woche 17** | | Summe der Woche | **860** | **60** | **592** | **58** | **50** | **15** | **85** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **860** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 12.10.15 | DL kurz | | | 45 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 13.10.15 | OL-Training | | | 50 | | | | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 20 | | | | | 40 |
| Mi | 14.10.15 | Intervalltraining inkl Laufschule | | 15 | 20 | | 15 | 15 | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 15.10.15 | DL kurz | | | 45 | | | | |
| | | Intermittierendes Krafttraining | | | 40 | | | | 30 |
| Fr | 16.10.15 | Lauftraining mit kurzen Steigerern | | | 25 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 17.10.15 | Bundesländerstaffel | | 30 | | | 35 | | |
| | | ÖM Nacht | | 30 | | 35 | 35 | | |
| So | 18.10.15 | 10. AC | | 30 | | | 65 | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 48** | | Summe der Woche | **620** | **125** | **225** | **35** | **150** | **15** | **70** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **620** | | | | | | |

# 22 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 24.11.14 | Dauerlauf u. Kurzintervalle | | | 80 | | | | |
| | | Ergometer | | | 40 | | | | |
| Di | 25.11.14 | OL-Training | | | 70 | | | | |
| | | Kraftausdauer + Ein/Auslaufen | | 30 | | | | | 45 |
| Mi | 26.11.14 | Intervalltraining (ext) | | 30 | 15 | 35 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 27.11.14 | Longjog (oder Lauf/Ergometer) | | | 100 | | | | |
| | | Spiele/Halle | | | 45 | | | | |
| Fr | 28.11.14 | Lauftraining inkl. 15' Laufschule | | | 50 | | | 15 | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 30 | | | | | 45 |
| Sa | 29.11.14 | OL Training | | | 15 | 30 | | | |
| | | Ergometer | | | 40 | | | | |
| So | 30.11.14 | Ski-LL | | | 105 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 2** | | Summe der Woche | **820** | **90** | **560** | **65** | **0** | **15** | **90** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **820** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 09.03.15 | Lauftraining mit Kurzintervallen | | | 65 | | | | |
| | | Ergometer | | | 45 | | | | |
| Di | 10.03.15 | OL-Training | | | 75 | | | | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 30 | | | | | 45 |
| Mi | 11.03.15 | Intervalltraining (int.) | | 30 | 15 | | 25 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 12.03.15 | Longjog | | | 100 | | | | |
| | | Intermittierendes Krafttraining | | | 40 | | | | 30 |
| Fr | 13.03.15 | Lauftraining mit 6x3' Schwellentempo | | | 52 | 18 | | | |
| | | Ergometer | | | 45 | | | | |
| Sa | 14.03.15 | OL-Training/Trainings WK | | | 25 | 25 | 25 | | |
| | | Lauftraining inkl. Laufschule und Sprungschritte bergauf | | | 35 | | | 15 | 10 |
| So | 15.03.15 | Longjog | | | 90 | | | | |
| | | OL Training | | | 60 | | | | |
| **Tr-Woche 17** | | Summe der Woche | **900** | **60** | **647** | **43** | **50** | **15** | **85** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **900** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 12.10.15 | DL kurz | | | 45 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 13.10.15 | OL-Training | | | 50 | | | | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 20 | | | | | 40 |
| Mi | 14.10.15 | Intervalltraining inkl Laufschule | | 15 | 20 | | 15 | 15 | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 15.10.15 | DL mittel | | | 60 | | | | |
| | | Intermittierendes Krafttraining | | | 40 | | | | 30 |
| Fr | 16.10.15 | Lauftraining mit kurzen Steigerern | | | 25 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 17.10.15 | Bundesländerstaffel | | 30 | | | 35 | | |
| | | ÖM Nacht | | 25 | | 35 | 35 | | |
| So | 18.10.15 | 10. AC | | 30 | | | 65 | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 48** | | Summe der Woche | **630** | **120** | **240** | **35** | **150** | **15** | **70** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **630** | | | | | | |

# 23 Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 24.11.14 | Dauerlauf u. Kurzintervalle | | | 80 | | | | |
| | | Ergometer | | | 45 | | | | |
| Di | 25.11.14 | OL-Training | | | 75 | | | | |
| | | Kraftausdauer + Ein/Auslaufen | | 30 | | | | | 45 |
| Mi | 26.11.14 | Intervalltraining (ext) | | 30 | 15 | 35 | | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 27.11.14 | Longjog (oder Lauf/Ergometer) | | | 120 | | | | |
| | | Spiele/Halle | | | 45 | | | | |
| Fr | 28.11.14 | Lauftraining inkl. 15' Laufschule | | | 60 | | | 15 | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 30 | | | | | 45 |
| Sa | 29.11.14 | OL Training | | | 15 | 30 | | | |
| | | Ergometer | | | 60 | | | | |
| So | 30.11.14 | Ski-LL | | | 125 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 2** | | Summe der Woche | **900** | **90** | **640** | **65** | **0** | **15** | **90** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **900** | | | | | | |

| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 09.03.15 | Lauftraining mit Kurzintervallen | | | 65 | | | | |
| | | Ergometer | | | 60 | | | | |
| Di | 10.03.15 | OL-Training | | | 80 | | | | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 30 | | | | | 45 |
| Mi | 11.03.15 | Intervalltraining (int.) | | 30 | 15 | | 25 | | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 12.03.15 | Longjog | | | 110 | | | | |
| | | Intermittierendes Krafttraining | | | 40 | | | | 30 |
| Fr | 13.03.15 | Lauftraining mit 6x3' Schwellentempo | | | 52 | 18 | | | |
| | | Ergometer | | | 60 | | | | |
| Sa | 14.03.15 | OL-Training/Trainings WK | | | 25 | 25 | 25 | | |
| | | Lauftraining inkl. Laufschule und Sprungschritte bergauf | | | 50 | | | 15 | 10 |
| So | 15.03.15 | Longjog | | | 90 | | | | |
| | | OL Training | | | 60 | | | | |
| **Tr-Woche 17** | | Summe der Woche | **960** | **60** | **707** | **43** | **50** | **15** | **85** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **960** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 12.10.15 | DL mittel | | | 60 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Di | 13.10.15 | OL-Training | | | 50 | | | | |
| | | Kraftausdauer + E/A | | 30 | | | | | 45 |
| Mi | 14.10.15 | Intervalltraining inkl Laufschule | | 15 | 20 | | 15 | 15 | |
| | | | | | | | | | |
| Do | 15.10.15 | DL mittel/lang | | | 75 | | | | |
| | | Intermittierendes Krafttraining | | | 40 | | | | 30 |
| Fr | 16.10.15 | Lauftraining mit kurzen Steigerern | | | 25 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sa | 17.10.15 | Bundesländerstaffel | | 30 | | | 35 | | |
| | | ÖM Nacht | | 30 | | 35 | 35 | | |
| So | 18.10.15 | 10. AC | | 30 | | | 65 | | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 48** | | Summe der Woche | **680** | **135** | **270** | **35** | **150** | **15** | **75** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **680** | | | | | | |

# 24+ Jährige

| Datum | | Inhalt | Anm. | Trainingsbereiche | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
| Periode | | ***Allgemeine Vorbereitungsperiode 1*** | | | | | | | |
| Mo | 08.12.14 | Sprunggelenk & Fußgewölbe; Rumpfkräftigung 3 DG | | | | | | 20 | 30 |
| | | Kurzlaufintervalle 15EL-15LS- 3x15x30" (30")-20AL | | 35 | 75 | | | | |
| Di | 09.12.14 | Lauf 90' oder Langlauf 105+' | Morgensport: Theraband | | 100 | | | 20 | |
| | | Lauf 75' oder Langlauf 90+' | | | 80 | | | | |
| Mi | 10.12.14 | Intermittierende RK 3 DG | Morgensport: Sensomotorik | | 40 | | | 20 | 30 |
| | | OL-Training | | | 60 | 30 | | | |
| Do | 11.12.14 | Lauf 120' oder Langlauf 120+' | MS: Sprunggelenk & Fußgewölbe | | 120 | | | 20 | |
| | | Alternativtraining 45' Ergo | | 45 | | | | | |
| Fr | 12.12.14 | spez. Krafttraining 3 Sätze (10-8-8) | MS: Gymnastikballtraining | 30 | | | | 20 | 40 |
| | | Sprünge gut Aufwärmen 4 x 10 Sprünge (Varianten) | | 30 | | | | | 2 |
| Sa | 13.12.14 | Schwellentr 5-6 x 1800 m in 5:51 | MS: Schwunggymnastik | 60 | | | 35 | 20 | |
| | | Rumpfkräftigung 2 DG | | | | | | | 20 |
| So | 14.12.14 | OL-Longjog / Longjog | MS: Theraband | | 120 | | | 20 | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 4** | | Summe der Woche | **1122** | **200** | **595** | **30** | **35** | **140** | **122** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **1110** | | | | | | |

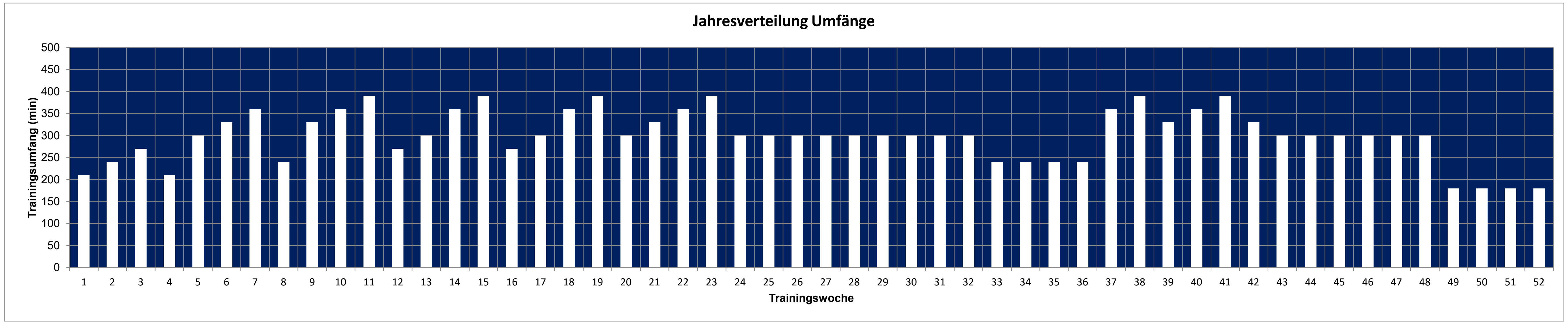
| Periode | | ***Spezielle Vorbereitungsperiode 1*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 16.03.15 | Kurzlaufintervalle 15'EL-15'LS-2x 30x30" (30")-20'AL | | 35 | 75 | | | | |
| | | Intermittierende RK 3 DG | Morgensport: Gymballtraining | | 40 | | | 20 | 30 |
| Di | 17.03.15 | 15'EL-20' LS-5x200m auf Technik-15'AL | | 37 | 20 | | 3 | | |
| | | Clubintervalle 7 x 4' | MS: Schwungymnastik | 30 | | | 28 | 20 | |
| Mi | 18.03.15 | Lauf 75' | Morgensport: Sensomotorik | | 75 | | | 20 | |
| | | OL-Training | | | 40 | 20 | | | |
| Do | 19.03.15 | 15'EL-15'LS-2x4x1000m in 2:54(3-4')-15'AL | | 45 | 15 | | 23 | | |
| | | OL-Training (Sprint) | MS: Sprunggelenk & Fußgewölbe | 40 | | | 15 | 20 | |
| Fr | 20.03.15 | OL-Training | MS: Gymnastikballtraining | | 40 | 20 | | 10 | 10 |
| | | Rumpfkräftigung 2 DG | | | | | | | 20 |
| Sa | 21.03.15 | OL-Longjog | MS: Schwungymnastik | | 75 | 15 | | 20 | |
| | | | | | | | | | |
| So | 22.03.15 | OL-Lognjog / Longjog | MS: Theraband | | 105 | | | 20 | |
| | | Alternativtraining 30' Ergo | | 30 | | | | | |
| **Tr-Woche 17** | | Summe der Woche | **1016** | **217** | **485** | **55** | **69** | **130** | **60** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **990** | | | | | | |

| Periode | | ***Wettkampfperiode*** | | Komp | GA 1 | GA 2 | WSA | Sonst. | Kraft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo | 15.06.15 | Alternativtraining 45' Ergo | Morgensport: Gymnastikballtr | 45 | | | | 10 | 10 |
| | | Rumpfkräftigung 2 DG | | | | | | | 20 |
| Di | 16.06.15 | Lauf 60' | Morgensport: Schwunggymnastik | | 60 | | | 20 | |
| | | | | | | | | | |
| Mi | 17.06.15 | OL-Intervalle 2x4-5' OL + 6-8x200m in 31" | | 40 | | | 13 | | |
| | | Auslaufen | Morgensport: Sensomotorik | 30 | | | | 20 | |
| Do | 18.06.15 | Lauf 75' | MS: Sprunggelenk & Fußgewölbe | | 75 | | | 20 | |
| | | | | | | | | | |
| Fr | 19.06.15 | Gymnastikballtraining | | | | | | 10 | 10 |
| | | Lauftraining mit Steigerern/int. Anteil | | 45 | | 1 | 4 | | |
| Sa | 20.06.15 | Bundesländerstaffel | MS: Schwungymnastik | 40 | | | 40 | 20 | |
| | | ÖM Nacht | | 40 | | | 70 | | |
| So | 21.06.15 | 10. AC | MS: Theraband | 40 | | | 70 | 20 | |
| | | | | | | | | | |
| **Tr-Woche 48** | | Summe der Woche | **773** | **280** | **135** | **1** | **197** | **120** | **40** |
| lt RTP | | Summe laut Jahresplanung | **780** | | | | | | |

# © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Jugend 15 2015

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj |
| | Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- |
| | Kalenderwoche | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Period | Perioden | | | | | | Allgemeine Vorbereitungsperiode I | | | | | | | | | | | | Spezielle Vorbereitungsperiode I | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | 3/R | 1 | 2 | 3 | R/- | | |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | 17.-18.01. | | | | | 21.-22.02. | | | | | 28.03.-01.04. | | | 18.04.-24.04. | | | | |
| | Trainingslager | | | | | | | | | TL Leibnitz | | | | | Lauf TL Wien | | | | | Oster TL CRO | | | ISF-WM TR | | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 4 (5) | | | 7 | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | Sportmedizin | | | | | | | PISTE | | | | | | | |
| | Schule/Ferien* | | | | | | Ferien | Ferien | | | | | | | Ferien | | | | | | Ferien | | | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | Schularbeiten | | | | | | | Schularbeiten / Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte L | | | Belastung steigern | | | | | | Aerobes Grundlagentraining | | | | | | | | | Aerobes Grundlagentraining, Querlaufen | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte O / M | | | Routinen erarbeiten | | | | | | Routinen üben & verfeinern | | | | | | | | | Viele O-Trainings & Trainingswettkämpfe | | | | | | | | | |
| | Kalenderwoche | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | | | | | | | | | | | Int. | | | | | | | AC, ÖM | | Selektion, AC |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | 07.-08.03. | | | | | | | 01.-03.05. | | 14.-17.05. |
| | Typ | | | | | | | | | | | | | | | | | Lipica Open | | | | | | | Mix, ST, Mittel | | Sprint, Mittel |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | SLO | | | | | | | A | | A |
| | Ort | | | | | | | | | | | | | | | | | Lipica | | | | | | | SBG | | T, VB |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 (5) | | | | | | | 3 | | 3 |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | | | | | | | 100 | | 90 |
| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Plan | Tr.-aufwand [E/Wo] | 5 | 6 | 7 | 5 | 8 | 8 | 8 | 6 | 9 | 8 | 9 | 7 | 6 | 9 | 9 | 6 | 7 | 8 | 10 | 7 | 7 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 210 | 240 | 270 | 210 | 300 | 330 | 360 | 240 | 330 | 360 | 390 | 270 | 300 | 360 | 390 | 270 | 300 | 360 | 390 | 300 | 330 | 360 | 390 | 300 | 300 | 300 |
| Trainingsmethode – aerob | DL kurz | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| | DL mittel | | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| | DL lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OL leicht | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| misch | DL schnell | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | 2 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | |
| | Fahrtspiel ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervalle ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OL schnell | | | | | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervall int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf lang (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf kurz (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren / Bergtour | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| | LL, Roller, Skaten | | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kraft allgemein | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Jahressumme | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Trainingswoche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| | Monat | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov | | |
| | Datum der Montage | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | | |
| | Kalenderwoche | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | | |
| Period | Perioden | | Wettkampfperiode I | | | | | | Übergangsperiode I | | | | | Spezielle Vorbereitungsperiode II | | | | | | Wettkampfperiode II | | | | | Übergangsperiode II | | | | |
| | Mikrozyklen | | | | | | | | | | | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 2/R | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | | | | | | | 30.08.-04.09. | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingslager | | | | | | | | | | | | | | | Sommer TL Linz | | | | | | | | | | | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule/Ferien* | | | | | | | | | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | | | | | | | | | | Ferien Steiermark | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | Schularbeiten / Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte L | | | Wettkämpfe stehen im Mittelpunkt (dazwischen Regeneration) | | | | | | Erholen | | | | | Aufbau für die Herbstsaison | | | | | | Schwerpunkt nat. Wettkämpfe (dazw. Regeneration) | | | | | Pause, Erholen | | | | |
| Periodeninhalte O / M | | | Gelerntes Umsetzen, U: Auf Erholung achten | | | | | | Abstand gewinnen | | | | O: Technik weiterentwickeln, M: Motivation | | | | | | | Routinen umsetzen | | | | | | | | | |
| | Kalenderwoche | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | | |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | AC, ÖM | EM | | | | | | | | | | | AC, ÖM | | AC, ÖM | | | AC, ÖM | | | | | | |
| | Datum | | | | | 20.-21.06. | 24.-28.06. | | | | | | | | | | | 12.-13.09. | | 26.-27.09. | | | 17.-18.10. | | | | | | |
| | Typ | | | | | Mittel, Lang | EYOC | | | | | | | | | | | Lang, Sprint | | U-lang, MS | | | BL- ST, Nacht, Mittel | | | | | Jahressumme | |
| | Nation | | | | | A | ROM | | | | | | | | | | | A | | A | | | A | | | | | | |
| | Ort | | | | | STMK | ROM | | | | | | | | | | | STMK | | NÖ | | | T | | | | | | |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | 2 | | 2 | | | 2 | | | | | 17 | |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | 100 | 120 | | | | | | | | | | | 80 | | 120 | | | 120 | | | | | 14 | 830 |
| | Trainingswoche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| Plan | Tr.-aufwand [E/Wo] | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 6 | 5 | 5 | 5 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 377 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 240 | 240 | 240 | 240 | 360 | 390 | 330 | 360 | 390 | 330 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 300 | 180 | 180 | 180 | 180 | 260,0 | 15600 |
| Trainingsmethode – aerob | DL kurz | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 73 | |
| | DL mittel | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 55 | |
| | DL lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | OL leicht | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | 44 | |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | |
| | Fahrtspiel ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Intervalle ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | OL schnell | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | | | | | 57 | |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Intervall int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Hügellauf lang (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Hügellauf kurz (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 39 | |
| | Schwimmen | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | |
| | Radfahren / Bergtour | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 29 | |
| | LL, Roller, Skaten | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 40 | |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Kraft allgemein | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | |

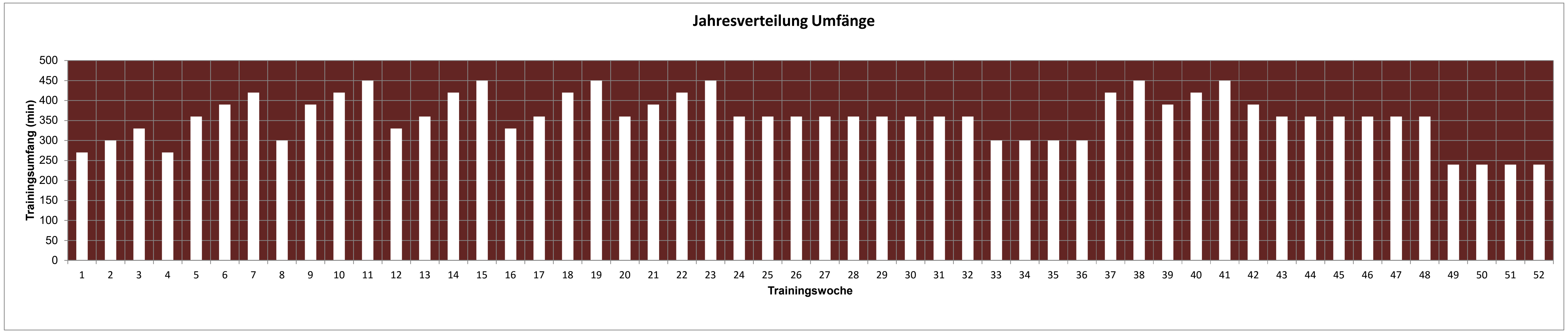


## © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Jugend 16 — 2015

| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar |
| | Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- |
| | Kalenderwoche | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Period | Perioden | | | | | | Allgemeine Vorbereitungsperiode I | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | 17.-18.01. | | | | | 21.-22.02. | | | | |
| | Trainingslager | | | | | | | | | TL Leibnitz | | | | | Lauf TL Wien | | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | Sportmedizin | | | | | | |
| | Schule/Ferien* | | | | | | Ferien | Ferien | | | | | | | Ferien | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | Schularbeiten | | | | | | | Schularbeiten / Prüfungen | | | | | | |
| Periodeninhalte L | | | Belastung steigern | | | | | | Aerobes Grundlagentraining | | | | | | | | | | Aerobes Grundlagentraining, Querlaufen |
| Periodeninhalte O / M | | | Routinen erarbeiten | | | | | | Routinen üben & verfeinern | | | | | | | | | | Viele O-Trainings & Trainingswettkämpfe |
| | Kalenderwoche | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | | | | | | | | | | | Int. | |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | 07.-08.03. | |
| | Typ | | | | | | | | | | | | | | | | | Lipica Open | |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | SLO | |
| | Ort | | | | | | | | | | | | | | | | | Lipica | |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 (5) | |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | |
| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Plan | Tr.-aufwand [E/Wo] | 6 | 7 | 8 | 6 | 9 | 9 | 9 | 7 | 10 | 9 | 10 | 7 | 7 | 9 | 10 | 7 | 7 | 9 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 270 | 300 | 330 | 270 | 360 | 390 | 420 | 300 | 390 | 420 | 450 | 330 | 360 | 420 | 450 | 330 | 360 | 420 |
| Trainingsmethode – aerob | DL kurz | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | DL mittel | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| | DL lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OL leicht | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| misch | DL schnell | | | | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | |
| | Fahrtspiel ext. | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 |
| | Intervalle ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OL schnell | | | | | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervall int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf lang (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf kurz (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren / Bergtour | 1 | | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | 1 |
| | LL, Roller, Skaten | | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kraft allgemein | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Trainingswoche | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul |
| | Datum der Montage | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- |
| | Kalenderwoche | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Period | Perioden | Spezielle Vorbereitungsperiode I | | | | | | | | | Wettkampfperiode I | | | | | | Übergangsperiode I | | |
| | Mikrozyklen | 3 | 3/R | 1 | 2 | 3 | R/- | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Datum TL | 28.03.-01.04. | | | 18.04.-24.04. | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingslager | Oster TL CRO | | | ISF-WM TR | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tage TL | 4 (5) | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | PISTE | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule/Ferien* | | Ferien | | | | | | | | | | | | | | | Ferien | Ferien |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | Schularbeiten / Prüfungen | | | | | | | |
| Periodeninhalte L | | | | | | | | | | | Wettkämpfe stehen im Mittelpunkt (dazwischen Regeneration) | | | | | | Erholen | | |
| Periodeninhalte O / M | | | | | | | | | | | Gelerntes Umsetzen, U: Auf Erholung achten | | | | | | Abstand gewinnen | | |
| | Kalenderwoche | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | AC, ÖM | | Selektion, AC | | | | | AC, ÖM | EM | | | | |
| | Datum | | | | | | 01.-03.05. | | 14.-17.05. | | | | | 20.-21.06. | 24.-28.06. | | | | |
| | Typ | | | | | | Mix, ST, Mittel | | Sprint, Mittel | | | | | Mittel, Lang | EYOC | | | | |
| | Nation | | | | | | A | | A | | | | | A | ROM | | | | |
| | Ort | | | | | | SBG | | T, VB | | | | | STMK | ROM | | | | |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | 3 | | 3 | | | | | 2 | 3 | | | | |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | | 100 | | 90 | | | | | 100 | 120 | | | | |
| | Trainingswoche | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Plan | Tr.-aufwand [E/Wo] | 10 | 7 | 7 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 450 | 360 | 390 | 420 | 450 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Trainingsmethode – aerob | DL kurz | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | DL mittel | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | DL lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OL leicht | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | | | |
| misch | DL schnell | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fahrtspiel ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervalle ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OL schnell | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | | |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervall int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf lang (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TL / WHL | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf kurz (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Radfahren / Bergtour | | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 |
| | LL, Roller, Skaten | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 |
| | Koordination | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kraft allgemein | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Trainingswoche | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Jahressumme | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov | | |
| | Datum der Montage | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | | |
| | Kalenderwoche | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | | |
| Period | Perioden | | | | Spezielle Vorbereitungsperiode II | | | | | Wettkampfperiode II | | | | | | Übergangsperiode II | | | |
| | Mikrozyklen | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 2/R | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Datum TL | | | | | 30.08.-04.09. | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingslager | | | | | Sommer TL Linz | | | | | | | | | | | | | |
| | Tage TL | | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule/Ferien* | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | | | | | | | | | | Ferien Steiermark | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte L | | | | Aufbau für die Herbstsaison | | | | | | Schwerpunkt nat. Wettkämpfe (dazw. Regeneration) | | | | | | Pause, Erholen | | | |
| Periodeninhalte O / M | | O: Technik weiterentwickeln, M: Motivation | | | | | | | | Routinen umsetzen | | | | | | | | | |
| | Kalenderwoche | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | | |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | AC, ÖM | | AC, ÖM | | | AC, ÖM | | | | | | |
| | Datum | | | | | | | 12.-13.09. | | 26.-27.09. | | | 17.-18.10. | | | | | | |
| | Typ | | | | | | | Lang, Sprint | | U-lang, MS | | | BL- ST, Nacht, Mittel | | | | | | |
| | Nation | | | | | | | A | | A | | | A | | | | | | |
| | Ort | | | | | | | STMK | | NÖ | | | T | | | | | | |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | | 2 | | 2 | | | 2 | | | | | 17 | |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | | | 80 | | 120 | | | 120 | | | | | 14 | 830 |
| | Trainingswoche | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| Plan | Tr.-aufwand [E/Wo] | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 399 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 420 | 450 | 390 | 420 | 450 | 390 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 360 | 240 | 240 | 240 | 240 | 312,0 | 18720 |
| Trainingsmethode – aerob | DL kurz | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 76 | |
| | DL mittel | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 61 | |
| | DL lang | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | OL leicht | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | 44 | |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | |
| | Fahrtspiel ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | |
| | Intervalle ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | OL schnell | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | | | | | 57 | |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Intervall int. | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Hügellauf lang (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Hügellauf kurz (Intervalle) | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 40 | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | |
| | Radfahren / Bergtour | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 33 | |
| | LL, Roller, Skaten | | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 40 | |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Kraft allgemein | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | |



Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

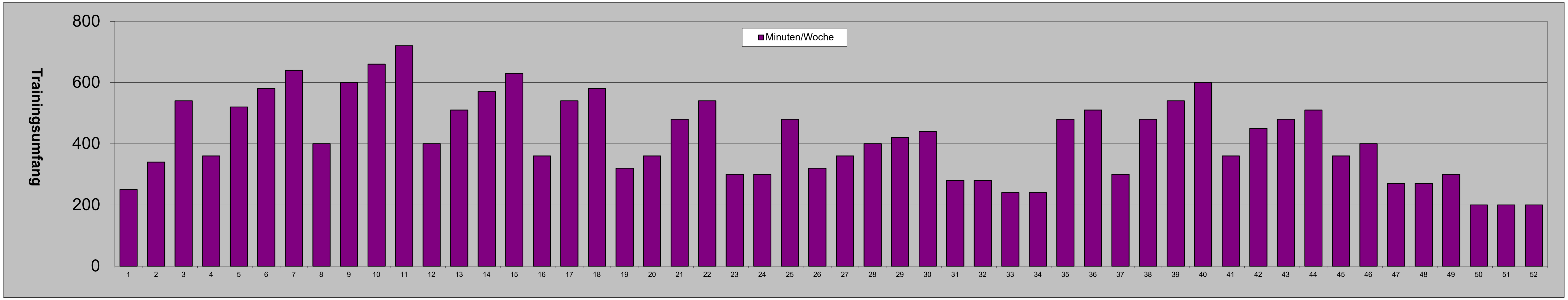
## © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Jugend 17 — 2015

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kalender** Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov |
| Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- |
| Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| **Period** Perioden | | VP 1 | | | | | | | | | | VP 2 | | | | | | | | | | | | WP 1 | | | | | | | | | ÜP | | VP 2 | | | | | | | | WP 2 | | | | | | ÜP | | | |
| Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R/1 | 1 | 2 | 3 | R/1 | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R/1 | 2 | R | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | R | R | R |
| **Termine** Datum TL | | | | | | | | | | | | | | | 27.2.-1.3. | | 12.-15.3. | | 28.3.-2.4. | | | | 23.-26.4. | | | | | | | | | | | | | | | | 3.-9.8. | | | | | | | | | | | | | |
| Trainingslager | | | | | | | | | | | | | | | Lauf-TL | | LC Slovenia | | Oster TL | | | | TL Deggendorf | | | | | | | | | | | | | O-Ringen | | | TC Swiss | | | | | | | | | | | | | |
| Tage TL | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | 2 | | 5 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PISTE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Periodeninhalte** | Easy | KAD, Grundlagenausd. (Lauf,LL), Ganzkörperathl., Beweglichkeit, O-Routinen | | | | | | | | | | OL-Technik, Speedwork, spezielle KAD | | | | | | | | | | | | Wettkämpfe, OL-Intervalle, M: Wettkampfrhythmus erarbeiten | | | | | | | | | Übergang kurz | | Aufladeblock, GL, Alternative TM, Speedwork, Technik-Ausl-TL | | | | | | | | Wettkämpfe, Wettkampfrhythmus | | | | | | Übergang, Training nach Bel. | | | |
| **Methoden** | Lauf | Querlauftr, Bergauf, KAD, Running-circuit, ext. Intervalle, Longjogs, Kurzzeitint. | | | | | | | | | | O-Üb., O-Tr-WKs, Anwend.Routinen, Intens. Intervalle, Sprünge, erhalt. GL-Tr, OL-Int | | | | | | | | | | | | Intervalle: Bahn, Sprint, Wald; Stabi; Regeneration | | | | | | | | | Freies Training | | Dauermethode, Intervallmethode, KAD, Stabi | | | | | | | | Wiederholungsmethode, WK, Reg-Lauf, Stabi | | | | | | niedrige Intensität | | | |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Jahressumme | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kalenderwoche** | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| **Wettkämpfe** Kategorie | | | | | | | | | | | | | | | | | Int. | | | | | | | Nat. | | Nat. | | | | | Nat. | Int. | | | | Int. | | | | | | | Nat. | | Nat. | | Int. | Nat. | | | | | | |
| Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.-15.3. | | | | | | | | | | | | | | | 25.-28.6. | | | | | | | | | | | | | | | 9.-11.10. | | | | | | | |
| Typ | | | | | | | | | | | | | | | | | Lipica Open | | | | | | | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC | | Sel., 2. AC, 3. AC | | Relay CZE | | | 4. AC, 5. AC. | EYOC | | | | 5 Tage Oringen | | | | | | | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC | | Ultralang 8. AC, ÖM Mannschaft | | JEC, GER | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC | | | | | | |
| Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | SWE | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ort | | | | | | | | | | | | | | | | | Slo. | | | | | | | Hallein | | Vbg, Tirol | | CZE | | | Bad Waltersdorf | RUM | | | | | | | | | | | Traboch, Donawitz | | Seebenstein | | GER | Innsbruck, Absam | | | | | | |
| **Wettkämpfe [Anz]** | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | 3 | | 3 | | 2 | | | 2 | 3 | | | | 5 | | | | | | | 2 | | 2 | | 3 | 2 | | | | | 29 | |
| **Wettkämpfe [min]** | | | | | | | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | 70 | | 80 | | 60 | | | 90 | 105 | | | | 300 | | | | | | | 75 | | 150 | | 110 | 90 | | | | | 20 | 1220 |
| **Trainingswoche** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| Tr.-aufwand [E/Wo] | 6 | 7 | 9 | 7 | 9 | 10 | 11 | 7 | 10 | 11 | 12 | 7 | 9 | 10 | 11 | 6 | 9 | 9 | 7 | 9 | 8 | 9 | 8 | 5 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 6 | 6 | 5 | 6 | 10 | 10 | 5 | 10 | 12 | 11 | 6 | 8 | 8 | 9 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 416 | |
| **Tr.-Brutto [min/Wo]** | **250** | **340** | **540** | **360** | **520** | **580** | **640** | **400** | **600** | **660** | **720** | **400** | **510** | **570** | **630** | **360** | **540** | **580** | **320** | **360** | **480** | **540** | **300** | **300** | **480** | **320** | **360** | **400** | **420** | **440** | **280** | **280** | **240** | **240** | **480** | **510** | **300** | **480** | **540** | **600** | **360** | **450** | **480** | **510** | **360** | **400** | **270** | **270** | **300** | **200** | **200** | **200** | **365** | 21870 |

**Trainingsmethode**

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Ges.TE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| aerob | DL kurz (<45min) | 1 | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | | | 1 | | | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 32 |
| | DL mittel (45-75min) | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 23 |
| | DL lang (>75min) | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 29 |
| | OL leicht | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 67 |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| | Fahrtspiel ext. | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| | Intervalle ext. | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | OL schnell | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | | 5 | | 1 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | | | | | 53 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | Intervall-TL / TL | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 16 |
| | Hügellauf lang | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 39 |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| | Radfahren | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 22 |
| | LL, Roller, Skaten | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23 |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | Kraft allgemein | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 |

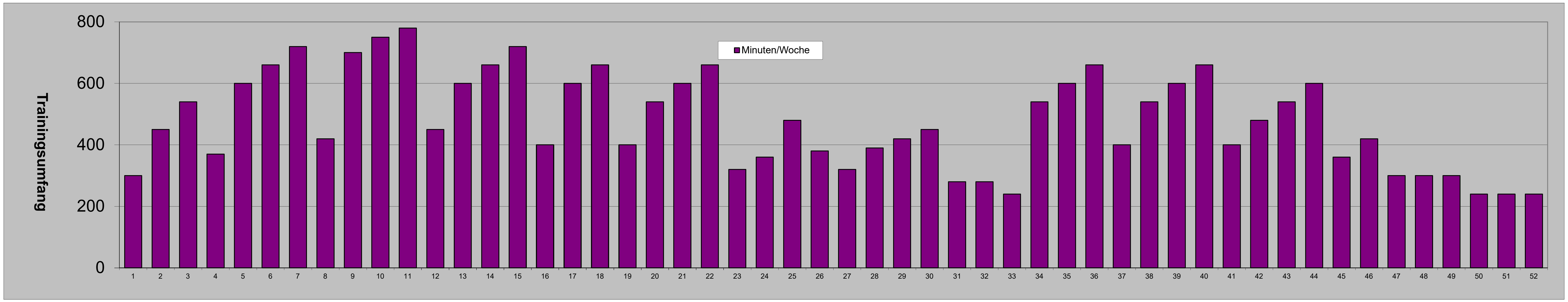


**© Chuck & Felix** | **Jahresplanung von:** **Jugend 18** **2015**

| Kalender | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov | | |
| Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | | |
| Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| **Period** Perioden | | VP 1 | | | | | | | | | | VP 2 | | | | | | | | | | | | WP 1 | | | | | | | | | ÜP | | VP 2 | | | | | | | | WP 2 | | | | | | ÜP | | | | | |
| Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R/1 | 1 | 2 | 3 | R/1 | 1 | 2 | 3/R | R | 1 | 2 | 3 | R/1 | 2 | R | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | R | R | R | | |
| **Termine** Datum TL | | | | | | | | | | | | | | | 27.2.-1.3. | | 12.-15.3. | | 28.3.-2.4. | | | | 23.-26.4. | | | | | | | | | | | | | | | | 3.-9.8. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Trainingslager | | | | | | | | | | | | | | | Lauf-TL | | TL Slovenia | | Oster TL | | | | TL Deggendorf | | | | | | | | | | | | | O-Ringen | | | TL Swiss | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tage TL | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | 2 | | 5 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PISTE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Periodeninhalte** | Easy | KAD, Grundlagenausdauer (Lauf,LL), Ganzkörperathletik, Beweglichkeit, O-Routinen | | | | | | | | | | OL-Technik, Speedwork, spezielle KAD | | | | | | | | | | | | Wettkämpfe, OL-Intervalle, M: Wettkampfrhythmus erarbeiten | | | | | | | | | freies Training | | Aufladeblock, GL, Alternative TM, Speedwork, Technik-Ausland-TL | | | | | | | | Wettkämpfe, Wettkampfrhythmus | | | | | | Übergang, Training nach Beliebem | | | | | |
| **Methoden** | Lauf | Querlauftraining bergauf, KAD, Running-circuit, ext. Intervalle, Longjogs, Kurzzeitintervalle | | | | | | | | | | O-Übungen, O-Tr-WKs, Anwendung Routinen, Intensive Intervalle, Sprünge, erhaltendes GL-Tr, OL-Int, Running-circuit | | | | | | | | | | | | Intervalle: Bahn, Sprint, Wald; Stabi; Regeneration | | | | | | | | | | | Dauermethode, Intervallmethode, KAD, Stabi | | | | | | | | Wiederholungsmethode, WK, Reg-Lauf, Stabi | | | | | | niedrige Intensität | | | | | |
| **Kalenderwoche** | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| **Wettkämpfe** Kategorie | | | | | | | | | | | | | | | | | Int. | | | | | | | Nat. | | Nat. | | | | | Nat. | Int. | | | | Int. | | | | | | | Nat. | | Nat. | | Int. | Nat. | | | | | | |
| Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.-15.3. | | | | | | | | | | | | | | | 25.-28.6. | | | | | | | | | | | | | | | 9.-11.10. | | | | | | | |
| Typ | | | | | | | | | | | | | | | | | Lipica Open | | | | | | | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC | | Sel., 2. AC, 3. AC | | Relay CZE | | | 4. AC, 5. AC. | EYOC | | | | 5 Tage Oringen | | | | | | | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC | | Ultralang 8. AC, ÖM Mannschaft | | JEC, GER | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC | | | | | **Jahressumme** | |
| Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | SWE | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ort | | | | | | | | | | | | | | | | | Slo. | | | | | | | Hallein | | Vbg, Tirol | | CZE | | | Bad Waltersdorf | RUM | | | | | | | | | | | Traboch, Donawitz | | Seebenstein | | GER | Innsbruck, Absam | | | | | | |
| **Wettkämpfe [Anz]** | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | 3 | | 3 | | 2 | | | 2 | 3 | | | | 5 | | | | | | | 2 | | 2 | | 3 | 2 | | | | | **29** | |
| **Wettkämpfe [min]** | | | | | | | | | | | | | | | | | 90 | | | | | | | 70 | | 80 | | 60 | | | 90 | 105 | | | | 300 | | | | | | | 75 | | 150 | | 110 | 90 | | | | | **20** | 1220 |
| **Trainingswoche** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| Tr.-aufwand [E/Wo] | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 10 | 12 | 7 | 11 | 12 | 12 | 7 | 11 | 10 | 12 | 7 | 10 | 9 | 7 | 9 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 5 | 6 | 6 | 9 | 11 | 11 | 8 | 10 | 12 | 12 | 7 | 8 | 8 | 9 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | **444** | |
| **Tr.-Brutto [min/Wo]** | 300 | 450 | 540 | 370 | 600 | 660 | 720 | 420 | 700 | 750 | 780 | 450 | 600 | 660 | 720 | 400 | 600 | 660 | 400 | 540 | 600 | 660 | 320 | 360 | 480 | 380 | 320 | 390 | 420 | 450 | 280 | 280 | 240 | 540 | 600 | 660 | 400 | 540 | 600 | 660 | 400 | 480 | 540 | 600 | 360 | 420 | 300 | 300 | 300 | 240 | 240 | 240 | **415** | 24920 |

**Trainingsmethode**

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Ges.TE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| aerob | DL kurz (<45min) | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 |
| | DL mittel (45-75min) | 1 | | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 2 | 2 | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 | | | 1 | 2 | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 32 |
| | DL lang (>75min) | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 29 |
| | OL leicht | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 67 |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| | Fahrtspiel ext. | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | Intervalle ext | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | OL schnell | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | | | | 5 | | 1 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | | | | | 53 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | Intervall-TL / TL | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 18 |
| | Hügellauf lang | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| | Intervallsprint | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 39 |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| | Radfahren | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 22 |
| | LL, Roller, Skaten | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | 27 |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | Kraft allgemein | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 |

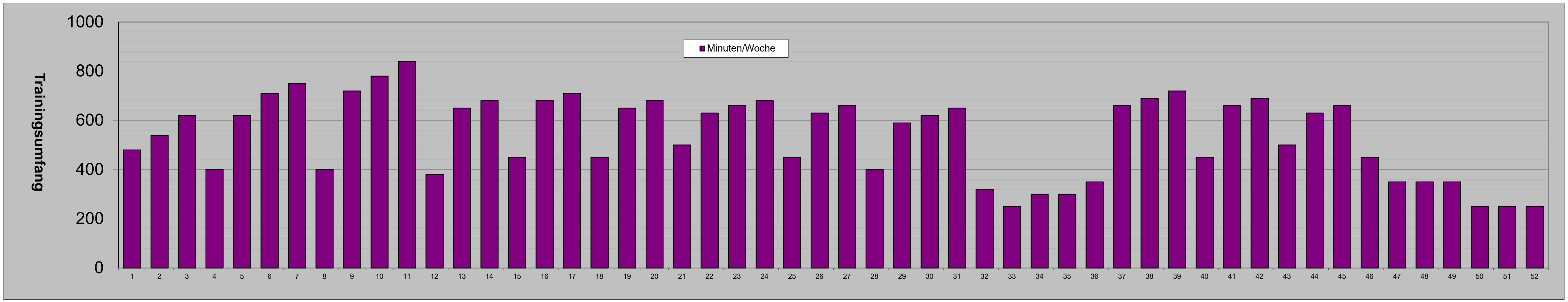


Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

# © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Junioren 19 — 2015

| Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender: Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj |
| Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- |
| Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Period: Perioden | VP1 - Aufbautraining |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | VP2 - Wettkampfspezifische Vorbereitung |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | WK1 |
| Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 |
| Termine: Datum TL |  | 21.-23.11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5.-12.3. |  |  | 28.3.-2.4. |  |  |  | 23.-26.4. |  |  |  |
| Trainingslager |  | Planungs-TL |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | TL Portugal |  |  | TL SLO |  |  | Oster TL CRO |  |  |  | TL Litschau |  |  |  |
| Tage TL |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 7 |  |  | 5 |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Untersuchungen/Tests |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | PISTE |  |  |  |  |  |  |  |
| Uni |  |  |  |  |  | Ferien | Ferien | Ferien |  |  |  | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien |  |  |  | Ferien | Ferien | Ferien |  |  |  |  |  |
| Prüfungen |  |  |  |  | Prüfungen |  |  |  | Prüfungen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Periodeninhalte** | Fokus auf L & M - Grundlagenausdauer - Vorbereitende Maßnahmen - Alternativtr. - O-Trockentr. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Fokus auf O - Techniktraining - Schnelligkeit - Kraft |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Wettkämpfe - Fokus auf M |  |  |
| **Methoden** | Longrun, progressive DL, ext Intervalle, Alternative Ausdauersportarten, Krafttraining |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Trainingslager, -wettkämpfe, OL-Intervalle, erhaltendes Grundlagentraining |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Regenerative Maßnahmen, OL-Intervalle, Stabilisationstraining, Verletzungsprophylaxe |  |  |
| **Kalenderwoche** | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Wettkämpfe: Kategorie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Int. |  | Int. |  |  |  |  |  |  |  | Nat. |  | Nat. |
| Datum |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14.-17.2. |  | 7.-8.3. |  |  |  |  |  |  |  | 01.-03.05. |  | 14.-17.05. |
| Typ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Portugal-O-Meeting |  | Lipica Open |  |  |  |  |  |  |  | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC |  | Sel., 2. AC, 3. AC |
| Nation |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | POR |  | SLO |  |  |  |  |  |  |  | AUT |  | AUT |
| Ort |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Mira |  | Lipica |  |  |  |  |  |  |  | Hallein |  | Vbg, Tirol |
| **Wettkämpfe [Anz]** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 3 |
| **Wettkämpfe [min]** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 170 |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  | 75 |  | 105 |
| **Trainingswoche** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Tr.-aufwand [E/Wo] | 10 | 10 | 12 | 7 | 12 | 13 | 14 | 8 | 15 | 16 | 16 | 7 | 12 | 11 | 7 | 13 | 14 | 7 | 12 | 12 | 8 | 10 | 12 | 9 | 7 | 11 |
| **Tr.-Brutto [min/Wo]** | **480** | **540** | **620** | **400** | **620** | **710** | **750** | **400** | **720** | **780** | **840** | **380** | **650** | **680** | **450** | **680** | **710** | **450** | **650** | **680** | **500** | **630** | **660** | **680** | **450** | **630** |
| Trainingsmethode – aerob: DL kurz | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| DL mittel |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| DL lang | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |
| OL leicht |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 4 | 5 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| misch: DL schnell |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fahrtspiel ext. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Intervall ext. |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| OL schnell |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 | 3 |  | 3 | 2 |  | 1 | 2 |  | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| anaerob: Fahrtspiel int. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Intervall int. |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |
| Hügellauf lang(Intervalle) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| TDL / WHL |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Intervallsprint |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Hügellauf kurz (Intervalle) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| altern. Tr. Mittel: Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Schwimmen | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Radfahren |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |
| LL, Roller, Skaten | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kraft: Kraft spezifisch | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| Kraft allgemein | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| Trainingswoche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Jahressumme / Ges.TE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender: Monat | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov |  |
| Datum der Montage | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- |  |
| Kalenderwoche | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| Period: Perioden | WK1 |  |  |  |  |  |  |  | ÜP |  | VP2 |  |  |  |  |  | WP2 |  |  |  |  |  | ÜP |  |  |  |  |
| Mikrozyklen | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | R/1 | 2 | R | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R/1 | 1 | 2 | R | R/1 | 1 | R | R | R | R |  |
| Termine: Datum TL |  |  |  |  |  |  | 1.-4.7. |  |  |  |  |  | 3.-9.8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trainingslager |  |  | TL AUT |  | TL Stmk |  | TL JWOC |  |  |  |  |  | TL SUI |  |  | TL AUT |  | TL CZE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tage TL |  |  | 4 |  | 3 |  | 4 |  |  |  |  |  | 7 |  |  | 6 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Untersuchungen/Tests |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uni |  |  |  |  |  |  |  | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prüfungen |  |  |  |  |  | Prüfungen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Prüfungen |  |  |  |  |  |  |  |
| **Periodeninhalte** | Wettkämpfe - Fokus auf M |  |  |  |  |  |  |  | Alternativtraining, Erholung |  | nelligkeit, Trainingslager, Aufbau für Herbstsai |  |  |  |  |  | Wettkämpfe, Fokus M |  |  |  |  |  | Pause, Training nach L & L |  |  |  |  |
| **Methoden** | Regenerative Maßnahmen, OL-Intervalle, Stabilisationstraining, Verletzungsprophylaxe |  |  |  |  |  |  |  | Reg: Schwimmen, Rad |  | OL-Training, Dauerläufe |  |  |  |  |  | Regenerative Maßnahmen, Stabilisation |  |  |  |  |  | Erholung, niedrige Intensität |  |  |  |  |
| **Kalenderwoche** | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |  |
| Wettkämpfe: Kategorie |  |  |  |  | Nat. |  |  | Int. |  |  |  |  |  |  |  |  | Nat. |  | Nat. |  | Int. | Nat. |  |  |  |  |  |
| Datum |  |  |  |  | 20.-21.06. |  |  | 5.-12.7. |  |  |  |  |  |  |  |  | 12.-13.09. |  | 26.-27.09. |  | 9.-11.10. | 17.-18.10. |  |  |  |  |  |
| Typ |  | Relay CZE |  |  | 4. AC, 5. AC. |  |  | JWOC |  |  |  |  |  |  |  |  | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC |  | Ultralang 8. AC, ÖM Team |  | JEC | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC |  |  |  |  | **Jahressumme** |
| Nation |  | CZE |  |  | AUT |  |  | NOR |  |  |  |  |  |  |  |  | AUT |  | AUT |  | GER | AUT |  |  |  |  |  |
| Ort |  |  |  |  | Bad Walters-dorf |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Traboch, Donawitz |  | Seebenstein |  |  | Innsbruck, Absam |  |  |  |  |  |
| **Wettkämpfe [Anz]** |  | 2 |  |  | 4 |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 3 | 2 |  |  |  |  | **32** |
| **Wettkämpfe [min]** |  | 60 |  |  | 150 |  |  | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  | 105 |  | 150 |  | 130 | 100 |  |  |  |  | **21** 1265 |
| **Trainingswoche** | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |
| Tr.-aufwand [E/Wo] | 9 | 7 | 12 | 12 | 12 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 10 | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 | 10 | 11 | 8 | 8 | 9 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | **511** |
| **Tr.-Brutto [min/Wo]** | **660** | **400** | **590** | **620** | **650** | **320** | **250** | **300** | **300** | **350** | **660** | **690** | **720** | **450** | **660** | **690** | **500** | **630** | **660** | **450** | **350** | **350** | **350** | **250** | **250** | **250** | **468** 28090 |
| Trainingsmethode – aerob: DL kurz | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 55 |
| DL mittel | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 29 |
| DL lang | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 | 38 |
| OL leicht | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 3 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 53 |
| misch: DL schnell |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Fahrtspiel ext. |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Intervall ext. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| OL schnell |  | 1 | 1 | 1 | 4 |  |  | 3 |  |  |  | 1 | 4 |  | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 |  | 3 | 2 |  |  |  |  | 58 |
| anaerob: Fahrtspiel int. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| Intervall int. | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| Hügellauf lang(Intervalle) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| TDL / WHL |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Intervallsprint |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Hügellauf kurz (Intervalle) |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |
| altern. Tr. Mittel: Spiele / Halle |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Schwimmen |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 17 |
| Radfahren | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 34 |
| LL, Roller, Skaten |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 19 |
| Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 |
| Kraft: Kraft spezifisch | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 29 |
| Kraft allgemein | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 62 |



Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

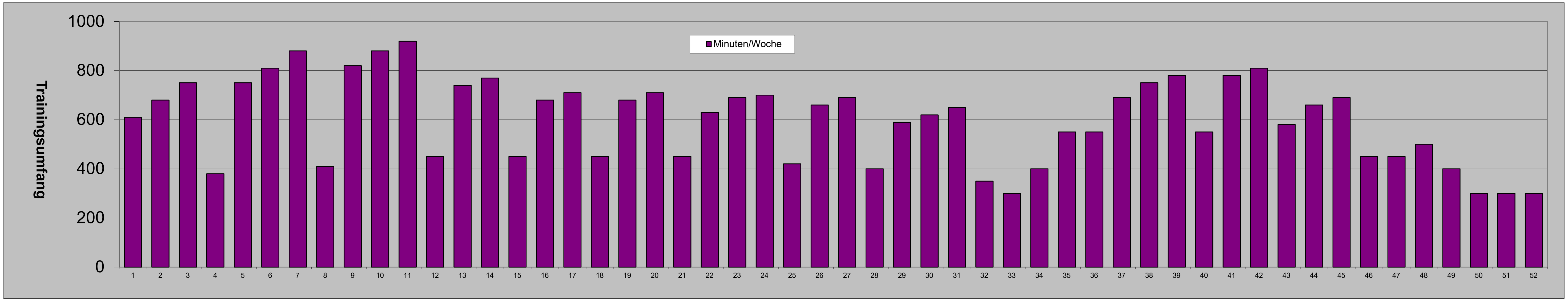
## © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Junioren 20 — 2015

| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov |
| Kalender | Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- |
| Kalender | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| Period | Perioden | VP1 | | | | | | | | | | | | VP2 | | | | | | | | | | | | | WK1 | | | | | | | | | ÜP | | VP2 | | | | | | WP2 | | | | | | ÜP | | | |
| Period | Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | R/1 | 2 | R | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R/1 | 1 | 2 | R | R/1 | 1 | R | R | R | R |
| Termine | Datum TL | | 21.-23.11. | | | | | | | | | | | | | | 5.-12.3. | | | 28.3.-2.4. | | | | 23.-26.4. | | | | | | | | | | 1.-4.7. | | | | | | 3.-9.8. | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Trainingslager | | Planungs-TL | | | | | | | | | | | TL Portugal | | | TL SLO | | | Oster TL CRO | | | | TL Litschau | | | | | | TL AUT | | TL Stmk | | TL JWOC | | | | | | TL SUI | | | TL AUT | | TL CZE | | | | | | | | |
| Termine | Tage TL | | 3 | | | | | | | | | | | 12 | | | 7 | | | 5 | | | | 4 | | | | | | 4 | | 3 | | 4 | | | | | | 7 | | | 6 | | 4 | | | | | | | | |
| Termine | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PISTE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Uni | | | | | | Ferien | Ferien | Ferien | | | | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | | | | Ferien | Ferien | Ferien | | | | | | | | | | | | | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | Ferien | | | | | | | | | | |
| Termine | Prüfungen | | | | | Prüfungen | | | | Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Prüfungen | | | | | | | | | | | | | Prüfungen | | | | | | | |

| | Wochen 1–12 | Wochen 13–23 | Wochen 24–34 | Wochen 35–42 | Wochen 43–48 | Wochen 49–52 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Periodeninhalte** | Fokus auf L & M - Grundlagenausdauer - Vorbereitende Maßnahmen - Alternativtr. - O-Trockentr. | Fokus auf O - Techniktraining - Schnelligkeit - Kraft | Wettkämpfe - Fokus auf M | Alternativtraining, Erholung nelligkeit, Trainingslager, Aufbau für Herbstsai | Wettkämpfe, Fokus M | Pause, Training nach L & L |
| **Methoden** | Longrun, progressive DL, ext Intervalle, Alternative Ausdauersportarten, Krafttraining | Trainingslager, -wettkämpfe, OL-Intervalle, erhaltendes Grundlagentraining | Regenerative Maßnahmen, OL-Intervalle, Stabilisationstraining, Verletzungsprophylaxe | Reg: Schwimmen, Rad / OL-Training, Dauerläufe | Regenerative Maßnahmen, Stabilisation | Erholung, niedrige Intensität |

| | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | Jahressumme | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | | | | | | | | Int. | | Int. | | | | | | | | Nat. | | Nat. | | | | | Nat. | | | Int. | | | | | | | | | Nat. | | Nat. | | Int. | Nat. | | | | | | |
| Wettkämpfe | Datum | | | | | | | | | | | | | | 14.-17.2. | | 7.-8.3. | | | | | | | | 01.-03.05. | | 14.-17.05. | | | | | 20.-21.06. | | | 5.-12.7. | | | | | | | | | 12.-13.09. | | 26.-27.09. | | 9.-11.10 | 7.-18.10. | | | | | | |
| Wettkämpfe | Typ | | | | | | | | | | | | | | Portugal-O-Meeting | | Lipica Open | | | | | | | | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC | | Sel., 2. AC, 3. AC | | Relay CZE | | | 4. AC, 5. AC. | | | JWOC | | | | | | | | | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC | | Ultralang 8. AC, ÖM Team | | JEC | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC | | | | | | |
| Wettkämpfe | Nation | | | | | | | | | | | | | | POR | | SLO | | | | | | | | AUT | | AUT | | CZE | | | AUT | | | NOR | | | | | | | | | AUT | | AUT | | GER | AUT | | | | | | |
| Wettkämpfe | Ort | | | | | | | | | | | | | | Mira | | Lipica | | | | | | | | Hallein, Golling | | Innsbruck, Laterns, Dornbirn | | | | | Bad Walters-dorf | | | | | | | | | | | | Traboch, Donawitz | | Seeben-stein | | | Innsbruck, Absam | | | | | Stunden | Minuten |
| | **Wettkämpfe [Anz]** | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 2 | | | | | | | | 3 | | 3 | | 2 | | | 3 | | | 5 | | | | | | | | | 2 | | 2 | | 3 | 2 | | | | | 31 | |
| | **Wettkämpfe [min]** | | | | | | | | | | | | | | 170 | | 100 | | | | | | | | 75 | | 105 | | 60 | | | 85 | | | 120 | | | | | | | | | 105 | | 150 | | 130 | 100 | | | | | 20 | 1200 |

| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 10 | 11 | 13 | 8 | 14 | 15 | 16 | 8 | 15 | 14 | 16 | 9 | 15 | 14 | 8 | 13 | 15 | 8 | 15 | 15 | 8 | 12 | 13 | 10 | 8 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 4 | 7 | 8 | 6 | 7 | 9 | 12 | 13 | 7 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 7 | 9 | 11 | 7 | 6 | 6 | 6 | **545** | |
| | **Tr.-Brutto [min/Wo]** | **610** | **680** | **750** | **380** | **750** | **810** | **880** | **410** | **820** | **880** | **920** | **450** | **740** | **770** | **450** | **680** | **710** | **450** | **680** | **710** | **450** | **630** | **690** | **700** | **420** | **660** | **690** | **400** | **590** | **620** | **650** | **350** | **300** | **400** | **550** | **550** | **690** | **750** | **780** | **550** | **780** | **810** | **580** | **660** | **690** | **450** | **450** | **500** | **400** | **300** | **300** | **300** | **520** | 31170 |
| Trainingsmethode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Ges.TE** | |
| aerob | DL kurz | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 59 | |
| aerob | DL mittel | | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 27 | |
| aerob | DL lang | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 40 | |
| aerob | OL leicht | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 3 | | | | | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | | | 65 | |
| misch | DL schnell | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | 8 | |
| misch | Fahrtspiel ext. | 1 | | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 10 | |
| misch | Intervalle ext. | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| misch | OL schnell | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 4 | 4 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | | 1 | 1 | 1 | 3 | | | 3 | | | | 1 | 4 | | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 2 | | | | | 64 | |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| anaerob | Intervall int. | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | 21 | |
| anaerob | Hügellauf lang | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| anaerob | TDL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| anaerob | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| anaerob | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 7 | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| altern. Tr. Mittel | Schwimmen | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | |
| altern. Tr. Mittel | Radfahren | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 30 | |
| altern. Tr. Mittel | LL, Roller, Skaten | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 20 | |
| altern. Tr. Mittel | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 | |
| Kraft | Kraft spezifisch | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | 33 | |
| Kraft | Kraft allgemein | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 62 | |



Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

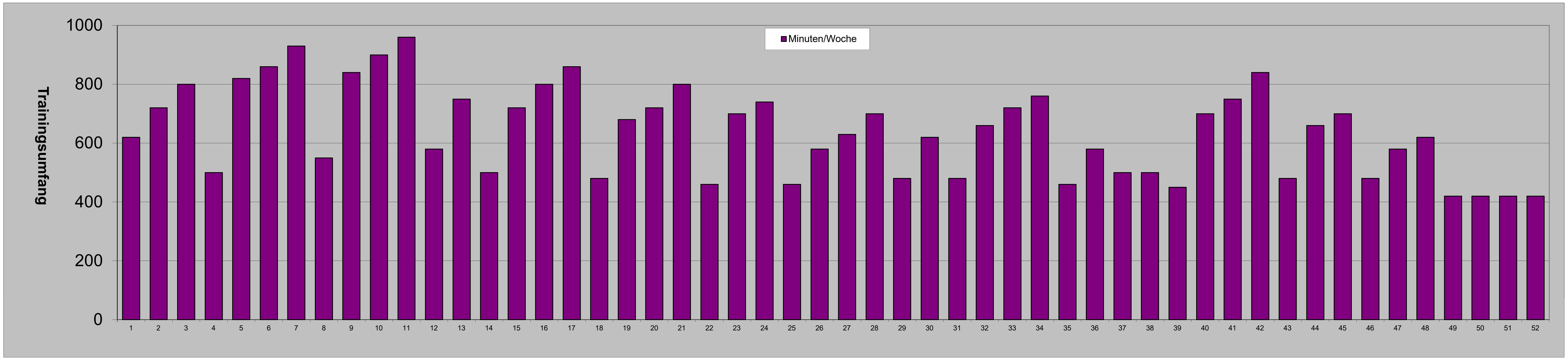
# © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Elite 21 — 2015

| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov |
| Kalender | Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- |
| Kalender | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| Period | Perioden | VP 1.1 | | | | | | | | | | | VP 2 | | | | | | | | | | | | WP 1 | | | | | | | VP 2.2 | | | | | | WP 2 | | VP 2.3 | | | | | WP 3 | | | | | Übergang | | | |
| Period | Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R/1 | 1/2 | 2/R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | Ü | Ü | Ü | Ü |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | | | | | 7.-17.2. | | 28.-1. | | | | 28.3.-2.4. | | | | 23.-26.4. | | | | | 28.5.-2.6. | | | | | 4.-8.7. | | | | | | | | | | | 14.-18.9. | | | | | | | | |
| Termine | Trainingslager | | | | | | | | | | | | TL Portugal | | | Lauf TL | | | | Oster TL | | | | TL Bayern | | | | | TL NOR/SWE | | | | | WM-TL Schottland | | | | | | | | | | | TL CZE | | | | | | | | |
| Termine | Tage TL | | | | | | | | | | | | 2 | 7 | 2 | 2 | | | | 2 | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | |
| Termine | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PISTE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Trainingswoche | Periodeninhalte | Methoden |
|---|---|---|
| 1–11 | Grundlagenausdauer; Kraftausdauer; O-Routinen | Dauermethode; Intervalltraining (ext.), Kurzzeitintervalle; Zirkeltraining; Satztraining; |
| 12–23 | Geschwindigkeitsentwicklung, O-Technik, spezifische Kraftausdauer | Trainingswettkämpfe, OL-Intervalle, Bahntraining, Intensive Intervalle, Sprünge |
| 24–31 | Wettkämpfe; OL Intervalle; | Wettkämpfe, Intervalltr., erhaltendes Ausdauertr., Regeneration |
| 32–36 | Geschwindigkeit; O-Technik, spez. KAD | Ausd., Trainings-WKs, OL Interv., Bahntr. |
| 37–38 | Wettkämpfe | WM |
| 39–43 | Geschw.; O-Technik, spez. KAD | Ausd., Trainings-WKs, OL Interv., Bahntr. |
| 44–48 | Wettkämpfe | WKs, Intervalltr., erhaltende Ausd., Reg. |
| 49–52 | Übergang | geringe Intensität, "Urlaub" |

| Wettkämpfe | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | Jahressumme | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | Int. | Int. | | | | | | | | | | | | | | | | Nat. | | Nat. | | | Int. | | Nat. | | | | | | Int. | | | | | | Nat. | | Int. / Nat | Int. | Int. | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Typ | | | | | | | WC | WC | | | | | | | | | | | | | | | | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC | 10Mila | Sel., 2. AC, 3. AC | | | WC | Jukola | 4. AC, 5. AC. | | | | | | (WM Schottland) | | | | | | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC | | Eurom., Ultralang 8. AC, ÖM Mannschaft | WC SUI | CISM | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC | | | | | | |
| Wettkämpfe | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Ort | | | | | | | Tasmanien | Tasmanien | | | | | | | | | | | | | | | | Hallein | | Tirol,Vbg | | | NOR/SWE | | Bad Waltersdorf | | | | | | GB | | | | | Traboch, Donawitz | | | Seebenstein | CH | Kor | , Innsbruck, Absam | | | | | | |
| Wettkämpfe | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 1 | 3 | | | 4 | 1 | 2 | | | | | | 1 | 2 | | | | | 2 | | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | | 33 | |
| Wettkämpfe | Wettkämpfe [min] | | | | | | | 30 | 125 | | | | | | | | | | | | | | | | 75 | 70 | 115 | | | 170 | 70 | 110 | | | | | | 15 | 120 | | | | | 105 | | 180 | 135 | 150 | 95 | | | | | 26 | 1565 |
| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 10 | 11 | 12 | 8 | 12 | 13 | 13 | 8 | 12 | 13 | 13 | 10 | 12 | 10 | 13 | 15 | 15 | 9 | 13 | 15 | 16 | 9 | 13 | 11 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 11 | 11 | 13 | 12 | 12 | 10 | 10 | 7 | 7 | 9 | 13 | 14 | 15 | 9 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 575 | |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 620 | 720 | 800 | 500 | 820 | 860 | 930 | 550 | 840 | 900 | 960 | 580 | 750 | 500 | 720 | 800 | 860 | 480 | 680 | 720 | 800 | 460 | 700 | 740 | 460 | 580 | 630 | 700 | 480 | 620 | 480 | 660 | 720 | 760 | 460 | 580 | 500 | 500 | 450 | 700 | 750 | 840 | 480 | 660 | 700 | 480 | 580 | 620 | 420 | 420 | 420 | 420 | 556 | 33360 |

| Trainingsmethode | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Ges.TE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| aerob | DL leicht | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | 39 |
| aerob | DL mittel | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | | | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 55 |
| aerob | DL lang | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 40 |
| aerob | OL leicht | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | 78 |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| misch | Fahrtspiel ext. | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 27 |
| misch | Intervalle ext | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 |
| misch | OL schnell | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | | 72 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| anaerob | Intervall-TL / TL | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | 36 |
| anaerob | Hügellauf lang | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| anaerob | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| anaerob | Intervallsprint | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| anaerob | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 |
| altern. Tr. Mittel | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| altern. Tr. Mittel | Radfahren | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 2 | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 28 |
| altern. Tr. Mittel | LL, Roller, Skaten | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 21 |
| altern. Tr. Mittel | Koordination | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 45 |
| Kraft | Kraft allgemein | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 61 |



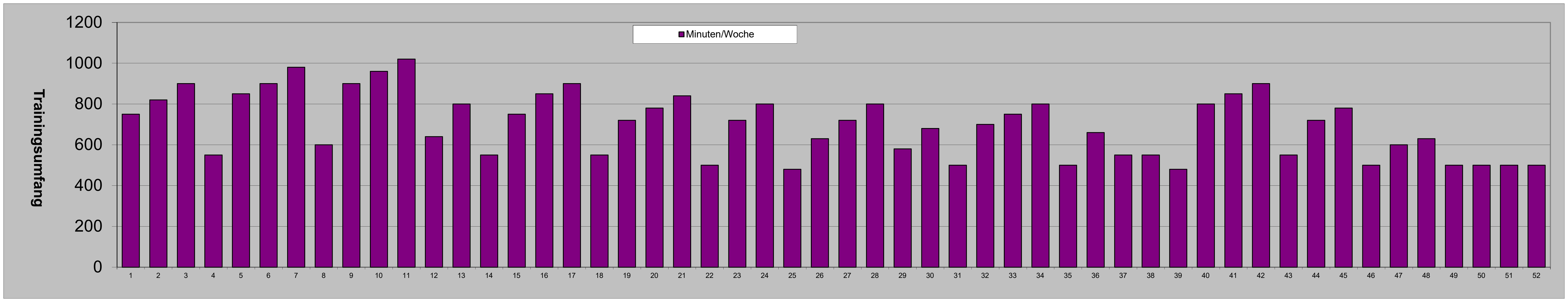
Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

# © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Elite 22 — 2015

| Bereich | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj |
| Kalender | Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- |
| Kalender | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Period | Perioden | VP 1.1 | | | | | | | | | | | VP 2 | | | | | | | | | | | | WP 1 | | |
| Period | Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R/1 | 1/2 | 2/R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | | | | | 7.-17.2. | | 28.-1. | | | | 28.3.-2.4. | | | | 23.-26.4. | | | |
| Termine | Trainingslager | | | | | | | | | | | | | TL Portugal | | Lauf TL | | | | Oster TL | | | | TL Bayern | | | |
| Termine | Tage TL | | | | | | | | | | | | 2 | 7 | 2 | 2 | | | | 2 | 4 | | | 4 | | | |
| Termine | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PISTE | | | | | | | |
| Termine | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | Int. | Int. | | | | | | | | | | | | | | | | Nat. | | Nat. |
| Wettkämpfe | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Typ | | | | | | | WC | WC | | | | | | | | | | | | | | | | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC | 10Mila | Sel., 2. AC, 3. AC |
| Wettkämpfe | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Ort | | | | | | | Tasmanien | Tasmanien | | | | | | | | | | | | | | | | Hallein | | Tirol,Vbg |
| Wettkämpfe | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 1 | 3 |
| Wettkämpfe | Wettkämpfe [min] | | | | | | | 30 | 125 | | | | | | | | | | | | | | | | 75 | 70 | 115 |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 10 | 12 | 13 | 8 | 12 | 13 | 13 | 9 | 12 | 13 | 13 | 10 | 13 | 10 | 14 | 16 | 17 | 9 | 13 | 15 | 16 | 9 | 13 | 11 | 10 | 11 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 750 | 820 | 900 | 550 | 850 | 900 | 980 | 600 | 900 | 960 | 1020 | 640 | 800 | 550 | 750 | 850 | 900 | 550 | 720 | 780 | 840 | 500 | 720 | 800 | 480 | 630 |
| Trainingsmethode – aerob | DL leicht | | | | 1 | | | | | | | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Trainingsmethode – aerob | DL mittel | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | | 1 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| Trainingsmethode – aerob | DL lang | 1 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| Trainingsmethode – aerob | OL leicht | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Trainingsmethode – misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Trainingsmethode – misch | Fahrtspiel ext. | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | |
| Trainingsmethode – misch | Tempolauf ext. | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | |
| Trainingsmethode – misch | OL schnell | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Trainingsmethode – anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Trainingsmethode – anaerob | Intervall-TL / TL | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Trainingsmethode – anaerob | Hügellauf lang | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Trainingsmethode – anaerob | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |
| Trainingsmethode – anaerob | Intervallsprint | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Trainingsmethode – anaerob | Hügellauf kurz | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Radfahren | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | 2 | | | 1 | 2 | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | LL, Roller, Skaten | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Koordination | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| Kraft | Kraft allgemein | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| Bereich | Trainingswoche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Jahressumme / Ges.TE | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov | | |
| Kalender | Datum der Montage | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | | |
| Kalender | Kalenderwoche | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| Period | Perioden | | | | | VP 2.2 | | | | | | WP 2 | | VP 2.3 | | | | | WP 3 | | | | | Übergang | | | | | |
| Period | Mikrozyklen | 2 | 3 | R | 1 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | Ü | Ü | Ü | Ü | | |
| Termine | Datum TL | | 28.5.-2.6. | | | | | 4.-8.7. | | | | | | | | | | | 14.-18.9. | | | | | | | | | | |
| Termine | Trainingslager | | TL NOR/SWE | | | | | WM-TL Schottland | | | | | | | | | | | TL CZE | | | | | | | | | | |
| Termine | Tage TL | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | |
| Termine | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | Int. | | Nat. | | | | | | Int. | | | | | | Nat. | | Int. / Nat | Int. | Int. | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Typ | | | WC | Jukola | 4. AC, 5. AC. | | | | | | (WM Schottland) | | | | | | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC | | Eurom., Ultralang 8. AC, ÖM Mannschaft | WC SUI | CISM | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC | | | | | Jahressumme | |
| Wettkämpfe | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Ort | | | NOR/SWE | | Bad Waltersdorf | | | | | | GB | | | | | | Traboch, Donawitz | | Seebenstein | CH | Kor | k, Innsbruck, Absam | | | | | | |
| Wettkämpfe | Wettkämpfe [Anz] | | | 4 | 1 | 2 | | | | | | 1 | 2 | | | | | 2 | | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | | 33 | |
| Wettkämpfe | Wettkämpfe [min] | | | 170 | 70 | 110 | | | | | | 15 | 120 | | | | | 105 | | 180 | 135 | 150 | 95 | | | | | 26 | 1565 |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 12 | 13 | 9 | 11 | 11 | 13 | 12 | 13 | 10 | 10 | 7 | 7 | 9 | 13 | 14 | 15 | 9 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 584 | |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 720 | 800 | 580 | 680 | 500 | 700 | 750 | 800 | 500 | 660 | 550 | 550 | 480 | 800 | 850 | 900 | 550 | 720 | 780 | 500 | 600 | 630 | 500 | 500 | 500 | 500 | 606 | 36340 |
| Trainingsmethode – aerob | DL leicht | | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | 38 | |
| Trainingsmethode – aerob | DL mittel | 1 | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 54 | |
| Trainingsmethode – aerob | DL lang | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 47 | |
| Trainingsmethode – aerob | OL leicht | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | 75 | |
| Trainingsmethode – misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| Trainingsmethode – misch | Fahrtspiel ext. | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 29 | |
| Trainingsmethode – misch | Tempolauf ext. | 1 | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| Trainingsmethode – misch | OL schnell | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | | 75 | |
| Trainingsmethode – anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| Trainingsmethode – anaerob | Intervall-TL / TL | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | 33 | |
| Trainingsmethode – anaerob | Hügellauf lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| Trainingsmethode – anaerob | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| Trainingsmethode – anaerob | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| Trainingsmethode – anaerob | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | |
| altern. Tr. Mittel | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | |
| altern. Tr. Mittel | Radfahren | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 32 | |
| altern. Tr. Mittel | LL, Roller, Skaten | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 21 | |
| altern. Tr. Mittel | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 | |
| Kraft | Kraft spezifisch | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 45 | |
| Kraft | Kraft allgemein | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 61 | |

| Wochen | Periodeninhalte | Methoden |
|---|---|---|
| 1–11 | Grundlagenausdauer; Kraftausdauer; O-Routinen | Dauermethode; Intervalltraining (ext.), Kurzzeitintervalle; Zirkeltraining; Satztraining; |
| 12–23 | Geschwindigkeitsentwicklung, O-Technik, spezifische Kraftausdauer | Trainingswettkämpfe, OL-Intervalle, Bahntraining, Intensive Intervalle, Sprünge |
| 24–31 | Wettkämpfe; OL Intervalle; | Wettkämpfe, Intervalltr., erhaltendes Ausdauertr., Regeneration |
| 32–36 | Geschwindigkeit; O-Technik, spez. KAD | Ausd., Trainings-WKs, OL Interv., Bahntr. |
| 37–38 | Wettkämpfe | WM |
| 39–43 | Geschw.; O-Technik, spez. KAD | Ausd., Trainings-WKs, OL Interv., Bahntr. |
| 44–48 | Wettkämpfe | WKs, Intervalltr., erhaltende Ausd., Reg. |
| 49–52 | Übergang | geringe Intensität, "Urlaub" |



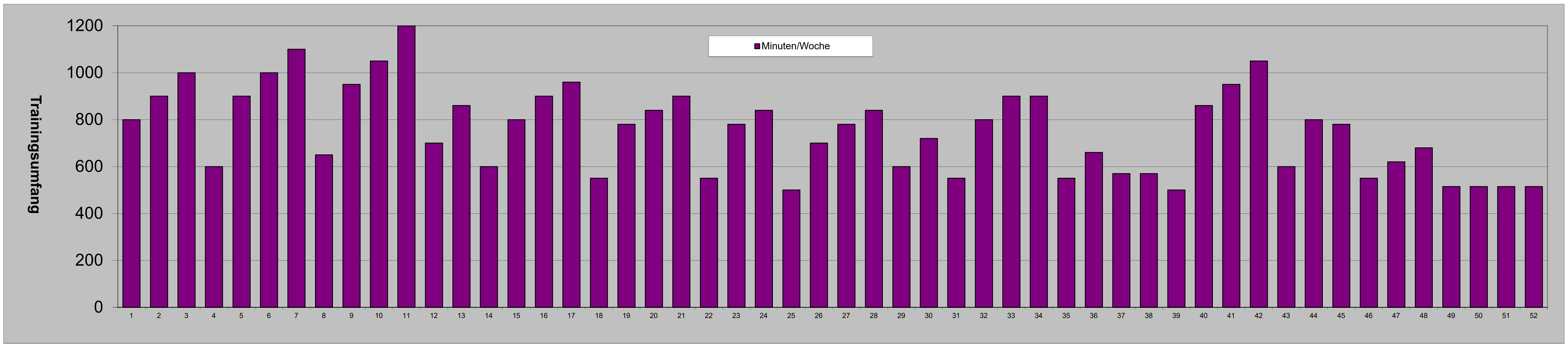
Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

# © Chuck & Felix — Jahresplanung von: Elite 23 — 2015

| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar |
| | Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- |
| | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Period | Perioden | VP 1.1 | | | | | | | | | | | VP 2 | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R/1 | 1/2 | 2/R | 1 | 2 | 3 | R |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | | | | | 7.-17.2. | | 28.-1. | | | |
| | Trainingslager | | | | | | | | | | | | | TL Portugal | | Lauf TL | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | | | | | 2 | 7 | 2 | 2 | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte | | Grundlagenausdauer; Kraftausdauer; O-Routinen | | | | | | | | | | | Geschwindigkeitsentwicklung, O-Technik, spezifische Kraftausdauer | | | | | | |
| Methoden | | Dauermethode; Intervalltraining (ext.), Kurzzeitintervalle; Zirkeltraining; Satztraining; | | | | | | | | | | | Trainingswettkämpfe, OL-Intervalle, Bahntraining, Intensive Intervalle, Sprünge | | | | | | |
| | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | Int. | Int. | | | | | | | | | | |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Typ | | | | | | | WC | WC | | | | | | | | | | |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ort | | | | | | | Tasmanien | Tasmanien | | | | | | | | | | |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | | | 30 | 125 | | | | | | | | | | |
| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 11 | 12 | 13 | 8 | 12 | 13 | 13 | 9 | 13 | 14 | 14 | 11 | 14 | 11 | 15 | 16 | 17 | 9 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 800 | 900 | 1000 | 600 | 900 | 1000 | 1100 | 650 | 950 | 1050 | 1200 | 700 | 860 | 600 | 800 | 900 | 960 | 550 |
| Trainingsmethode – aerob | DL leicht | 1 | | | 1 | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | DL mittel | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 1 | 2 | |
| | DL lang | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| | OL leicht | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fahrtspiel ext. | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Intervalle ext | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | |
| | OL schnell | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervall-TL / TL | | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Hügellauf lang | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervallsprint | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf kurz | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren | 1 | 2 | 2 | | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 1 | 2 | 2 | |
| | LL, Roller, Skaten | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | |
| | Koordination | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Kraft allgemein | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | Trainingswoche | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul |
| | Datum der Montage | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- |
| | Kalenderwoche | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Period | Perioden | | | | | | WP 1 | | | | | | | VP 2.2 | | | | | |
| | Mikrozyklen | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 |
| Termine | Datum TL | 28.3.-2.4. | | | | 23.-26.4. | | | | | 28.5.-2.6. | | | | | 4.-8.7. | | | |
| | Trainingslager | Oster TL | | | | TL Bayern | | | | | TL NOR/SWE | | | | | WM-TL Schottland | | | |
| | Tage TL | 2 | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | PISTE | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte | | | | | | | Wettkämpfe; OL Intervalle; | | | | | | | | Geschwindigkeit; O-Technik, spez. KAD | | | | |
| Methoden | | | | | | | Wettkämpfe, Intervalltr., erhaltendes Ausdauertr., Regeneration | | | | | | | | Ausd., Trainings-WKs, OL Interv., Bahntr. | | | | |
| | Kalenderwoche | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | Nat. | | Nat. | | | Int. | | Nat. | | | | | |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Typ | | | | | | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC | 10Mila | Sel., 2. AC, 3. AC | | | WC | Jukola | 4. AC, 5. AC. | | | | | |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ort | | | | | | Hallein | | Tirol,Vbg | | | NOR/SWE | | Bad Waltersdorf | | | | | |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | 3 | 1 | 3 | | | 4 | 1 | 2 | | | | | |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | | 75 | 70 | 115 | | | 170 | 70 | 110 | | | | | |
| | Trainingswoche | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 13 | 15 | 16 | 9 | 13 | 11 | 10 | 11 | 12 | 13 | 9 | 11 | 11 | 13 | 13 | 13 | 10 | 10 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 780 | 840 | 900 | 550 | 780 | 840 | 500 | 700 | 780 | 840 | 600 | 720 | 550 | 800 | 900 | 900 | 550 | 660 |
| Trainingsmethode – aerob | DL leicht | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | DL mittel | | 1 | 1 | | | 1 | | | | 2 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| | DL lang | 2 | | 2 | 1 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 |
| | OL leicht | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | | 1 |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fahrtspiel ext. | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| | Intervalle ext | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | 1 | |
| | OL schnell | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervall-TL / TL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Hügellauf lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TL / WHL | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren | | 1 | 2 | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | |
| | LL, Roller, Skaten | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kraft | Kraft spezifisch | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Kraft allgemein | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | Trainingswoche | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Jahressumme / Ges.TE | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Monat | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov | | |
| | Datum der Montage | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | | |
| | Kalenderwoche | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| Period | Perioden | WP 2 | | VP 2.3 | | | | | WP 3 | | | | | Übergang | | | | | |
| | Mikrozyklen | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | Ü | Ü | Ü | Ü | | |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | 14.-18.9. | | | | | | | | | | |
| | Trainingslager | | | | | | | | TL CZE | | | | | | | | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte | | Wettkämpfe | | Geschw.; O-Technik, spez. KAD | | | | | Wettkämpfe | | | | | Übergang | | | | | |
| Methoden | | WM | | Ausd., Trainings-WKs, OL Interv., Bahntr. | | | | | WKs, Intervalltr., erhaltende Ausd., Reg. | | | | | geringe Intensität, "Urlaub" | | | | | |
| | Kalenderwoche | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| Wettkämpfe | Kategorie | Int. | | | | | | Nat. | | Int. / Nat | Int. | Int. | | | | | | | |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Typ | (WM Schottland) | | | | | | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC | | Eurom., Ultralang 8. AC, ÖM Mannschaft | WC SUI | CISM | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC | | | | | Jahressumme | |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ort | GB | | | | | | Traboch, Donawitz | | Seebenstein | CH | Kor | , Innsbruck, Absam | | | | | | |
| | Wettkämpfe [Anz] | 1 | 2 | | | | | 2 | | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | | 33 | |
| | Wettkämpfe [min] | 15 | 120 | | | | | 105 | | 180 | 135 | 150 | 95 | | | | | 26 | 1565 |
| | Trainingswoche | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 7 | 7 | 9 | 13 | 15 | 16 | 9 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 595 | |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 570 | 570 | 500 | 860 | 950 | 1050 | 600 | 800 | 780 | 550 | 620 | 680 | 515 | 515 | 515 | 515 | 655 | 39300 |
| Trainingsmethode – aerob | DL leicht | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | 42 | |
| | DL mittel | | | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 49 | |
| | DL lang | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 53 | |
| | OL leicht | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | 75 | |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Fahrtspiel ext. | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 30 | |
| | Intervalle ext | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| | OL schnell | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | | 75 | |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Intervall-TL / TL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | 32 | |
| | Hügellauf lang | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | |
| | Radfahren | | | | 1 | 2 | 2 | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 37 | |
| | LL, Roller, Skaten | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 21 | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 41 | |
| Kraft | Kraft spezifisch | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 45 | |
| | Kraft allgemein | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 61 | |

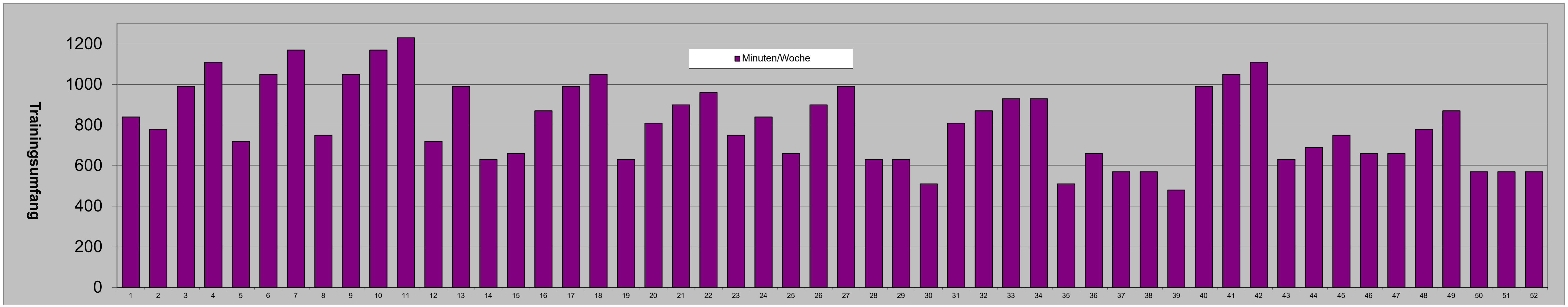


Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

**© Chuck & Felix** — **Jahresplanung von: Elite 24+ 2015**

| Bereich | Zeile | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | Monat | nov | nov | dec | dec | dec | dec | dec | jan | jan | jan | jan | feb | feb | feb | feb | mar | mar | mar | mar | mar | apr | apr | apr | apr | maj | maj |
| | Datum der Montage | 17- | 24- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | 16- | 23- | 2- | 9- | 16- | 23- | 30- | 6- | 13- | 20- | 27- | 4- | 11- |
| | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Period | Perioden | VP 1 (allgemein) | | | | | | | | | | | VP 2.1 (speziell) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 1 | R | 3 | 3 | R | 1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | R/1 | 2 | 3/R | R/1 | 2 | 3 | 4 | R/1 | 2 | 3 | 4 | R/1 | 2 | R | 1 |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 28.3.-2.4. | | | | 23.-26.4. | | | |
| | Trainingslager | | | | | | | | | | | | TL Portugal 07. -17.02.2015 | | | Lauf TL | | | | Oster TL, 28. - 2.04.2015 | | | | TL Litschau 23.-26.04.2015 | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | PISTE | | | | | | | |
| | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte | | Grundlagenausdauer (Lauf,LL), Ganzkörperathletik, Beweglichkeit, M: O-Routinen | | | | | | | | | | | OL-Technik, Speedwork, spezielle KAD, M: Anwendung Routinen | | | | | | | | | | | | | | |
| Methoden | | Dauermethode, (ext.) Intervalle, Kurzlaufintervalle, Zirkeltr., Satztr. | | | | | | | | | | | O-Tr-WKs, OL-Int., extensive & intensive Int., Wiederholungsmethode (Sprünge), Dauermethode (erhaltend) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kalenderwoche | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | Int. | Int. | | | | | | | | | | | | | | | | Nat. | | Nat. |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Typ | | | | | | | Weltcup Australien | | | | | | | | | | | | | | | | | ÖM Mixed, ÖSTM Staffel, ÖM Mittel 1. AC | 10Mila | Sel., 2. AC, 3. AC |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ort | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Hallein | | Tirol,Vbg |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 1 | 3 |
| | Wettkämpfe [min] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 75 | 70 | 115 |
| | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 12 | 13 | 16 | 16 | 10 | 15 | 15 | 11 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 16 | 16 | 10 | 12 | 15 | 15 | 11 | 11 | 9 | 10 |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 840 | 780 | 990 | 1110 | 720 | 1050 | 1170 | 750 | 1050 | 1170 | 1230 | 720 | 990 | 630 | 660 | 870 | 990 | 1050 | 630 | 810 | 900 | 960 | 750 | 840 | 660 | 900 |
| Trainingsmethode – aerob | DL leicht | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 2 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | |
| | DL mittel | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| | DL lang | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | | 1 |
| | OL leicht | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | |
| | Fahrtspiel ext. | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervalle ext. | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OL schnell | | | | | | | | | | | | 2 | 3 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Intervall-TL / TL | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| | Hügellauf lang | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |
| | Intervallsprint | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | |
| | Hügellauf kurz | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Radfahren | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | | | |
| | LL, Roller, Skaten | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kraft | Kraft spezifisch | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Kraft allgemein | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

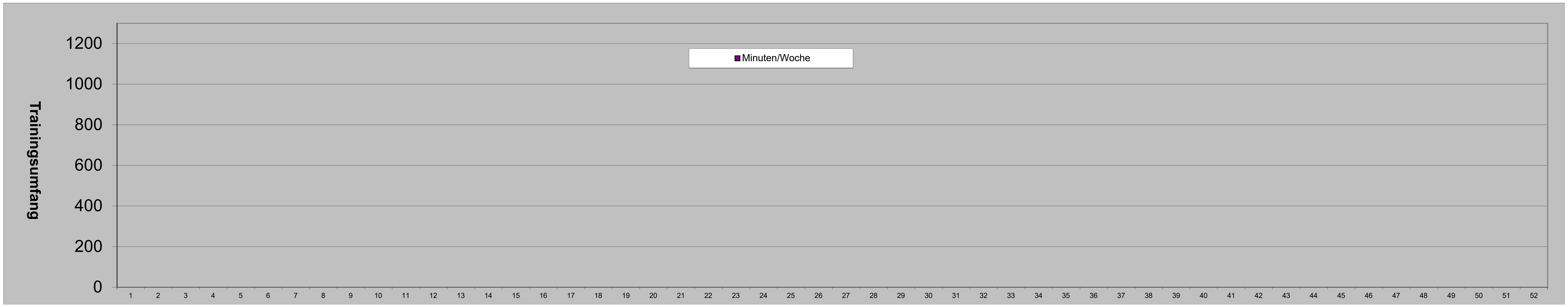
| Bereich | Zeile | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | Jahressumme | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Trainingswoche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| | Monat | maj | maj | jun | jun | jun | jun | jun | jul | jul | jul | jul | aug | aug | aug | aug | aug | sep | sep | sep | sep | okt | okt | okt | okt | nov | nov | | |
| | Datum der Montage | 18- | 25- | 1- | 8- | 15- | 22- | 29- | 6- | 13- | 20- | 27- | 3- | 10- | 17- | 24- | 31- | 7- | 14- | 21- | 28- | 5- | 12- | 19- | 26- | 2- | 9- | | |
| | Kalenderwoche | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| Period | Perioden | | | WP 1 | | | | | | | | | | VP 2.2 (speziell) | | | | WP 2 | | | | | | | ÜP | | | | |
| | Mikrozyklen | 2 | R/1 | 2 | R | 1 | 2 | 3 | 4 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2 | 3 | R | 1 | 2/R | R/1 | 2 | 3 | 4 | Ü | Ü | Ü | | |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | 1.-4.7. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingslager | | TL NOR/SWE, 28.-02.06.2015 | | | | | WM-TL Schottland, 04.-08.07.2015 | | | | | | | | | | | TL CZE, 14.-18.09.2015 | | | | | | | | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodeninhalte | | | | Wettkämpfe, OL-Intervalle, M: Wettkampfrhythmus erarbeiten | | | | | | | | | | Aufladeblock | | | | | | | Wettkämpfe | | | | Übergang, (Zahn-)Arzt | | | | |
| Methoden | | | | int. Int. (Bahn), ext. Int (Wald), Dauermethode (u. a. Regeneration) | | | | | | | | | | Dauermethode, Kurzlaufintervalle | | | | | | | WK, DM (Reg) | | | | niedrige Intensität | | | | |
| | Kalenderwoche | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | Int. | | Nat. | | | | | | Int. | | | | | | Nat. | | Int. / Nat | Int. | Int. | | | | | | | |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Typ | | | WC | | 4. AC, 5. AC. | | | | | | WM Schottland | | | | | | ÖSTM Lang 6.AC, ÖM Sprint 7.AC | | (Ultralang 8. AC), ÖM Mannschaft | WC SUI | CISM | BL Staffel, ÖM Nacht, 10.AC | | | | | Jahressumme | |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ort | | | NOR/SWE | | Bad Waltersdorf | | | | | | GB | | | | | | Traboch, Donawitz | | Seebenstein | CH | Kor | , Innsbruck, Absam | | | | | | |
| | Wettkämpfe [Anz] | | | 4 | 1 | 2 | | | | | | 1 | 2 | | | | | 2 | | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | | 29 | |
| | Wettkämpfe [min] | | | 170 | 70 | 110 | | | | | | 15 | 120 | | | | | 105 | | 180 | 135 | 150 | 95 | | | | | 24 | 1410 |
| | Trainingswoche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 14 | 10 | 13 | 8 | 12 | 12 | 13 | 13 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 12 | 13 | 13 | 10 | 15 | 11 | 11 | 10 | 10 | 13 | 7 | 7 | 7 | 609 | |
| | Tr.-Brutto [min/Wo] | 990 | 630 | 630 | 510 | 810 | 870 | 930 | 930 | 510 | 660 | 570 | 570 | 480 | 990 | 1050 | 1110 | 630 | 690 | 750 | 660 | 660 | 780 | 870 | 570 | 570 | 570 | 704 | 42210 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ges.TE | |
| Trainingsmethode – aerob | DL leicht | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 75 | |
| | DL mittel | 2 | 1 | 1 | | 1 | 2 | | | | 1 | 2 | 2 | | | | | 2 | 1 | | 1 | | 2 | 2 | | | | 60 | |
| | DL lang | 2 | | 1 | | 2 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | 55 | |
| | OL leicht | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 3 | 1 | 2 | | 1 | | | | 74 | |
| misch | DL schnell | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| | Fahrtspiel ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | Intervalle ext. | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| | OL schnell | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | | | | | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | | | | | 55 | |
| anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Intervall-TL / TL | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 22 | |
| | Hügellauf lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | Intervallsprint | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | |
| | Hügellauf kurz | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 3 | |
| | Radfahren | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 46 | |
| | LL, Roller, Skaten | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 32 | |
| | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 | |
| Kraft | Kraft spezifisch | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 2 | 2 | 2 | | 1 | 1 | | | | | | | | 42 | |
| | Kraft allgemein | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 55 | |



Perioden | Wettkämpfe | KM / HM | Methoden

## © Chuck & Felix — Jahresplanung von:

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kalender | Trainingswoche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | Monat | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Datum der Montage | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kalenderwoche | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Period | Perioden | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Termine | Datum TL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingslager | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tage TL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Untersuchungen/Tests | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schule | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schularbeiten/Prüfungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Periodeninhalte** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Methoden** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Kalenderwoche** | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | Kategorie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Typ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ort | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Wettkämpfe [Anz]** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Wettkämpfe [min]** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Trainingswoche** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | Tr.-aufwand [E/Wo] | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | **Tr.-Brutto [min/Wo]** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Jahressumme | |
|---|---|
| | |
| **0** | |
| **0** | 0 |
| **0** | |
| **0** | 0 |

| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | **Ges.TE** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Trainingsmethode | aerob | DL leicht | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | DL mittel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | DL lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | OL leicht | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | misch | DL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Fahrtspiel ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Intervalle ext. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | OL schnell | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | anaerob | Fahrtspiel int. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Intervall-TL / TL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Hügellauf lang | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | TL / WHL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Intervallsprint | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Hügellauf kurz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | altern. Tr. Mittel | Spiele / Halle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | LL, Roller, Skaten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Koordination | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | Kraft | Kraft spezifisch | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | | Kraft allgemein | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 |