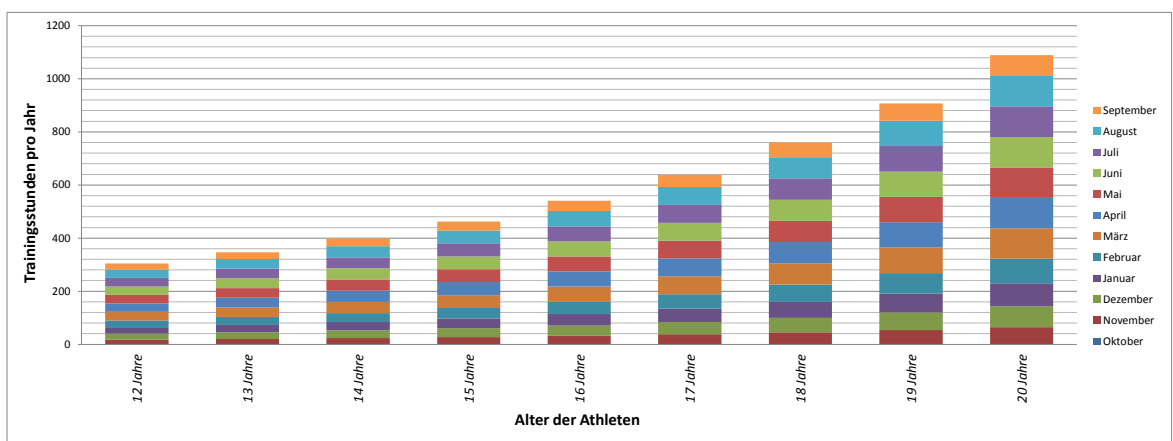


Rahmentrainingsplan



Saisonplanung													
	Nov	Dez	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	
Vorbereitungsphase I													
Vorbereitungsphase II													
Vorwettkampfphase													
Wettkampfphase													
Regenerationsphase													
Trainingspause													

Anzahl Trainingsstunden

		U15			U17			Älter		
		12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	19 Jahre	20 Jahre
		Anzahl h +/- 1h			Anzahl h +/- 1.5h			Anzahl h +/- 2h		
Oktober	Trainingspause	0	0	0	0	0	0	0	0	0
November	Vorbereitungsphase I	18	21	24	27	32	38	45	54	64
Dezember		22	25	29	33	39	46	55	66	79
Januar	Vorbereitungsphase II	24	27	31	36	43	50	60	72	86
Februar		26	30	34	40	46	55	65	78	93
März	Vorwettkampfphase	32	36	42	49	57	67	80	96	115
April	Wettkampfphase	32	36	42	49	57	67	80	96	115
Mai		32	36	42	49	57	67	80	96	115
Juni		32	36	42	49	57	67	80	96	115
Juli		32	36	42	49	57	67	80	96	115
August		32	36	42	49	57	67	80	96	115
September		22	25	29	33	39	46	55	66	79
September	Regenerationsphase	22	25	29	33	39	46	55	66	79
Total h		304	347	399	462	541	638	760	908	1089

Aufteilung Training

	Beispiel	von	bis	Einheit	von	bis	Einheit	von	bis	Einheit
Radtraining technikorientiert	Motoriktest, Pumptrack, Downhill, Radergonomie	40	50	%	30	40	%	20	30	%
Radtraining kraftorientiert	Dauermethode, Antrittskraft	10	20	%	20	30	%	30	40	%
Allgemeine Ausdauer auf dem Rad	GA 1 ausfahren	10	20	%	15	25	%	25	40	%
Ausgleichsport	Langlauf, Badminton, Laufen	20	30	%	10	25	%	5	10	%
Koordiantion	Siboba, Slackline, TRX	0	10	%	5	10	%	5	10	%
Mental	Positives Selbstgespräch, Aktivierungen, Rennablauf durchspielen, Regeneration	0	5	%	5	10	%	5	15	%

Intensität der Trainings

		von	bis	Einheit	von	bis	Einheit	von	bis	Einheit
Intensität 1	Laktatwerte unterhalb der aeroben Schwelle	60	80	%	75	80	%	70	80	%
Intensität 2	Laktatwerte deutlich unterhalb der anaeroben Schwelle									
Intensität 3	Belastung bis zur anaeroben (ca. 77-85 % HF max)	5	10	%	10	15	%	10	15	%
Intensität 4	Im Bereich der anaeroben Schwelle (85 % HFmax)	Spiel Wettkampfformen			8	15	%	10	15	%
Intensität 5	Der mittleren Wettkampfformenintensität gleich, bei hohem Umfang deutlich unter									