Jahresplanung Vorlage U 18 2012

Rahmentrainingsplan Mittel-/Langstrecken Swiss Athletics

Monat	Sept		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August		September			
Woche	39	40	41	42	43	44	45	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
Ferien		F	F											F	F						F	F							F	F										Ferien										
Schwerpunkte	Pause			Grundlagenbildung 1											Grundlagenbildung 2										Disziplinenspez. Grundlagentr.								Bahnrennen								Grundlagenbildung 3				Bahnrennen					
Trainingsphase	Erholung			Vorbereitungsphase 1											Vorbereitungsphase 2										Vorwettkampfphase								Wettkampfphase 1								Vorbereitungsphase 3				Wettkampfphase 2					
Wettkämpfe Priorität				keine oder nur einzelne Rennen											2	2		3		2			1	3		3				2		3	2		2	2	1	1									1	1		
Wettkämpfe, Disziplinen und Distanzen							Testlauf ca. 5 km								1.Cross-C Affolt.	CH Cross Lausan	CH Cross Bern	I Crossm. Kriens	CH Cross Eschen	CH Cross Benken		Hallen SM Nachw.	SM Cross Näfels	3. Cross Rothen.	Cross Sarnen	4. Cross-C Wauwil			Tenero	Cervia / Rotsee	Lu. Stadtlauf		Meeting Horw	Meeting Langent.	Swissmeet. Zofingen	Swissmeet. Basel und I Staffel	SVM Aktive	ILV Einkampfm.	RM Zentralsch.							SVM Juniorliga		SM Staffel Davos	SM U18/16 Genf		Fin. M.Gruyere/Will
Trainingslager															So.8.	14.1.	21.1.	So 29.	5.2.	12.2.		26.2.	So. 4.	So.11	So. 18	So. 25			9. -14.	15. - 21	28.4.		Sa.12.	Do 17.	Sa 26	Mo 28. Sa.2.	Sa 9.6.	16.17.	23. 24						Lager?	Sa 18.8.		So 2.	8.+9.		Sa 22.
Tests																																																		
Lauf-km																																																		
Trainingseinheiten, inkl. Wettkämpfe	0-2																																																
Gesamtbelastung sehr hoch																																																	
Gesamtbelastung hoch																																												?					
Gesamtbelastung mittel																																																	
Gesamtbelastung tief																																																	
Erholungswoche	X	X	X								X				X								X							X						X										X			
Aerobe Kapazität																																																	
Aer. Leistungsfähigkeit																																																	
Disziplinspez. Ausdauer																																																	
Schnelligkeit																																																	
Kraft																																																	
Koordination																																																	
Beweglichkeit																																																	

leichte Gewichtung

mittlere Gewichtung

hohe Gewichtung

Jahresplanung Vorlage U 18 2012

Rahmentrainingsplan Mittel-/Langstrecken Swiss Athletics

Vorbereitungsphase 1								
Woche	**Montag**	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**	**TE/km**
Vorschlag für Spitzen-sportler 16 Jahre (Verband)	Schnelligk. Koordina. 2x Aerobe Ausdauer 2x Kraft, Stabi, Sprünge 2x	(Läufe unter 6 sek.) Erholungsp. 1' 60						
Trainings-möglich-keiten	Ebikon Halle Kraft 18.30 - 20.00 Emmen schnelligkeit 19.00	Emmen Kraft 18.45 Riffig	Ebikon Ausdauer langsam - mittel und Schnelligkeit	Emmen Kraft 18.45 Krauerschulhaus Rothenburg Schnelligk.		Ebikon Cross 10.00 - 11.30 mittel bis schnell		
Deine Trainings								
Woche								