

Jahrestrainingsplan 2009

Name: Armin Amateur Jahres-Trainingsstunden: 750



Saisonziele: Aufstieg zum Profi, Sieg bei nationalen Meisterschaften
Schwerpunkte: Stabile Grundlage; anaerobe Leistung; Schnelkraft

Woche	von - bis	Rennen	Trainingsphase	Wochenstunden	Gewichtstraining	Ausdauer	Kraftausdauer	Schnelligkeit	Anaerobe Leistung	Schnelkraft	Ttest
1	24. Nov. - 30. Nov.		Vorbereitung	12:00	x	x					
2	1. Dez. - 7. Dez.			12:00	x	x					
3	8. Dez. - 14. Dez.			12:00	x	x					
4	15. Dez. - 21. Dez.			12:00		x					
5	22. Dez. - 28. Dez.		Grundlage 1	17:00	x	X		X			
6	29. Dez. - 4. Jan.		Ausgleichsport	18:00	x	X		X			
7	5. Jan. - 11. Jan.			19:00	x	X		X			
8	12. Jan. - 18. Jan.			10:00		x		x			X
9	19. Jan. - 25. Jan.		Grundlage 2	19:00	x	X	x	X			
10	26. Jan. - 1. Feb.			20:00	x	X	x	X			
11	2. Feb. - 8. Feb.			21:00	x	X	x	X			
12	9. Feb. - 15. Feb.			10:00		x		x			
13	16. Feb. - 22. Feb.		Grundlage 3	20:00	x	X	x	x			
14	23. Feb. - 1. Mrz.			21:00	x	X	x	x			
15	2. Mrz. - 8. Mrz.			22:00	x	X	x	x			
16	9. Mrz. - 15. Mrz.			10:00		x					X
17	16. Mrz. - 22. Mrz.	15.03. - 29.03. Trainingslager Mallorca	Grundlage 4	25:00	x	X	X				
18	23. Mrz. - 29. Mrz.	Trainingslager Mallorca		25:00	x	X	X		x		
19	30. Mrz. - 5. Apr.			20:00	x	X	X		x		
20	6. Apr. - 12. Apr.			10:00		x					
21	13. Apr. - 19. Apr.		Aufbau 1	19:00	x		x		x	x	
22	20. Apr. - 26. Apr.			19:00			x		x	x	
23	27. Apr. - 3. Mai.	03.05. Rennen xy		19:00	x		x		x	x	
24	4. Mai. - 10. Mai.			10:00					x		X
25	11. Mai. - 17. Mai.	17.05. Rennen xy	Aufbau 2	18:00	X				X	x	
26	18. Mai. - 24. Mai.	23.05. Rennen xy		18:00	X				X	x	
27	25. Mai. - 31. Mai.	31.05. Rennen xy		18:00	X				X	x	
28	1. Jun. - 7. Jun.			12:00	X				X	x	
29	8. Jun. - 14. Jun.	14.06. Rennen xy	Höchstleistung	12:00	X					X	
30	15. Jun. - 21. Jun.	21.06. Rennen xy		12:00						X	
31	22. Jun. - 28. Jun.	28.06. Rennen xy - Priorität	Wettkampf	10:00					X	X	
32	29. Jun. - 5. Jul.	05.07. Rennen xy - Priorität		10:00					X	X	
33	6. Jul. - 12. Jul.		Grundlage 5	20:00		X					
34	13. Jul. - 19. Jul.			19:00		X	x				
35	20. Jul. - 26. Jul.	25.07. Rennen xy	Aufbau 3	19:00			x		X		
36	27. Jul. - 2. Aug.			10:00					X		
37	3. Aug. - 9. Aug.	09.08. Rennen xy	Höchstleistung	16:00					X	X	
38	10. Aug. - 16. Aug.	16.08. Rennen xy		12:00					X	X	
39	17. Aug. - 23. Aug.	23.08. Rennen xy - Priorität	Wettkampf	10:00					X	X	
40	24. Aug. - 30. Aug.	29.08. Rennen xy - Priorität		10:00					X	X	
41	31. Aug. - 6. Sep.		Grundlage 6	20:00		X					
42	7. Sep. - 13. Sep.	12.09. Rennen xy - Priorität	Wettkampf	10:00					X	X	
43	14. Sep. - 20. Sep.	20.09. Rennen xy - Priorität		10:00					X	X	
44	21. Sep. - 27. Sep.		Saisonpause								
45	28. Sep. - 4. Okt.										
46	5. Okt. - 11. Okt.										
47	12. Okt. - 18. Okt.		Vorbereitung	12:00	x	x					
48	19. Okt. - 25. Okt.			12:00	x	x					
49	26. Okt. - 1. Nov.			12:00	x	x					
50	2. Nov. - 8. Nov.			12:00	x	x					
51	9. Nov. - 15. Nov.		Grundlage 1	18:00	x	X		x			
52	16. Nov. - 22. Nov.		Ausgleichsport	19:00	x	X		x			