

Anhang C

Detaillierte Rahmentrainingspläne L für einzelne Saisonabschnitte

Hinweise zu den detaillierten Trainingsempfehlungen

Die Detaillierungen sollen helfen die Jahrestrainingsstunden gemäss Teil 7 «Rahmentrainingsplan im Element L – Laufen» im Jahresverlauf zu planen.

Es wird bewusst eine monatliche Darstellung gewählt. Der Vorteil ist, dass die Umfänge und Intensitäten im Jahresverlauf besser dargestellt werden können als zum Beispiel mit dem Total an Trainingsstunden in den einzelnen Trainingsperioden. Selbstverständlich handelt es sich dabei nur um ein Model und muss jeweils auf den effektiven Saisonverlauf angepasst werden.

Die Perioden im Jahresverlauf sind entsprechend der Wettkämpfe festzulegen. Vgl. dazu auch das J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen».

Vereinfacht:

- Vorbereitungsperiode 1
- Vorbereitungsperiode 2
- Wettkampfperiode 1
- Zwischenwettkampfperiode 1
- Wettkampfperiode 2
- Übergangsperiode

Je nach Lehrbuch wird die Vorbereitungsperiode 2 auch als Vorwettkampfperiode bezeichnet.

Bemerkungen zu den folgenden Grafiken und Tabellen

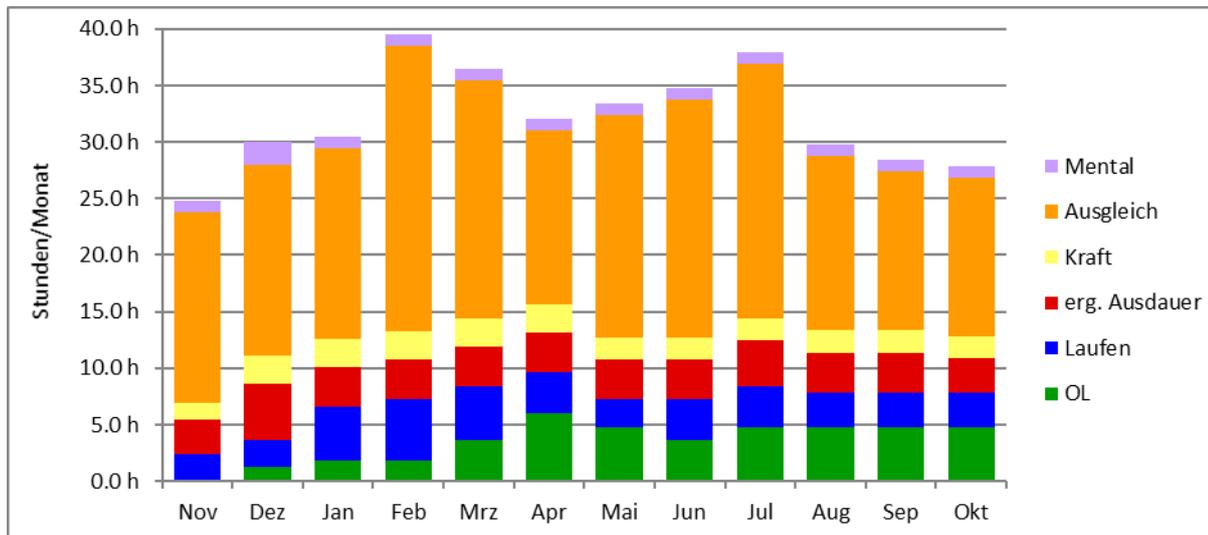
- Der Jahresverlauf entspricht dem Trainingsjahr und dauert von November bis Oktober. Die Modelle gehen somit von einem Trainingsbeginn im November aus. Falls das Wintertraining später aufgenommen wird, müssen die Umfänge jeweils nach rechts verschoben werden.
- Bei Trainingsunterbrüchen (Verletzungen und Krankheit) sind dementsprechend die gewünschten Umfänge nicht mehr erreichbar. Die Planung hat sich an die neue Situation auszurichten und nicht umgekehrt an die geforderten Monatsumfänge.
- Wenn die Trainingsumfänge deutlich höher oder tiefer sind, soll man sich auch an den Modellen +1 oder -1 Jahr orientieren.

- Aufgrund der vielen OL-Angebote in den Sommerferien (Mehrstage OL's) kommt oft die Zwischenwettkampfperiode 1 (ca. Juli bis Mitte August) zu kurz in der Planung. Oft entspricht diese Periode eher einer Wettkampfperiode. Die Trainingsempfehlungen zeigen für die Monate Juli und August eher eine Mischung aus dem Wunsch der Trainingslehre und der Realität.
- Die Intensitäten sind nur für das Ausdauertraining, also OL, Laufen und ergänzendem Ausdauertraining massgeblich.
- Es werden die Intensitätsbereiche gemäss den Verbandsvorgaben von Swiss Orienteering im T-PAK verwendet:
regenerativ, extensiv, mittel, intensiv und überschwellig
- Die Intensitäten berechnen sich aus den effektiven Belastungszeiten im Training (z.B. Intervalltraining: 10 Minuten Einlaufen + 5x 4 Minuten intensive Belastungen mit jeweils 2 Minuten lockerem traben + 12 Minuten Auslaufen = 30 Minuten extensiv + 20 Minuten intensiv)
Hinweis: Die Belastungszeiten weichen in der Regel von den Pulsbereichen ab, wenn die Daten von einer Pulsuhr ausgelesen werden.
- Bei den Jüngeren wird ein höherer Anteil an mittlerer und hoher Intensität aufgezeigt. Dies wird durch die vielen OL-Trainings und OL-Wettkämpfe im Verhältnis zu einem tiefen Gesamtumfang verursacht.
- Für den Intensitätsbereich «regenerativ» werden keine Trainingsempfehlungen abgegeben. Diese sind im Bereich «extensiv» enthalten.
- Auf die Darstellung der Trainingseinheiten wird verzichtet, da sich die ungefähre Anzahl Einheiten aus den Trainingsumfängen ableiten lassen.

Für jedes Altersjahr wird eine Grafik und Tabelle der Trainingsumfänge in Stunden pro Monat, sowie die Verteilung der Intensitätsbereiche je Monat aufgezeigt.

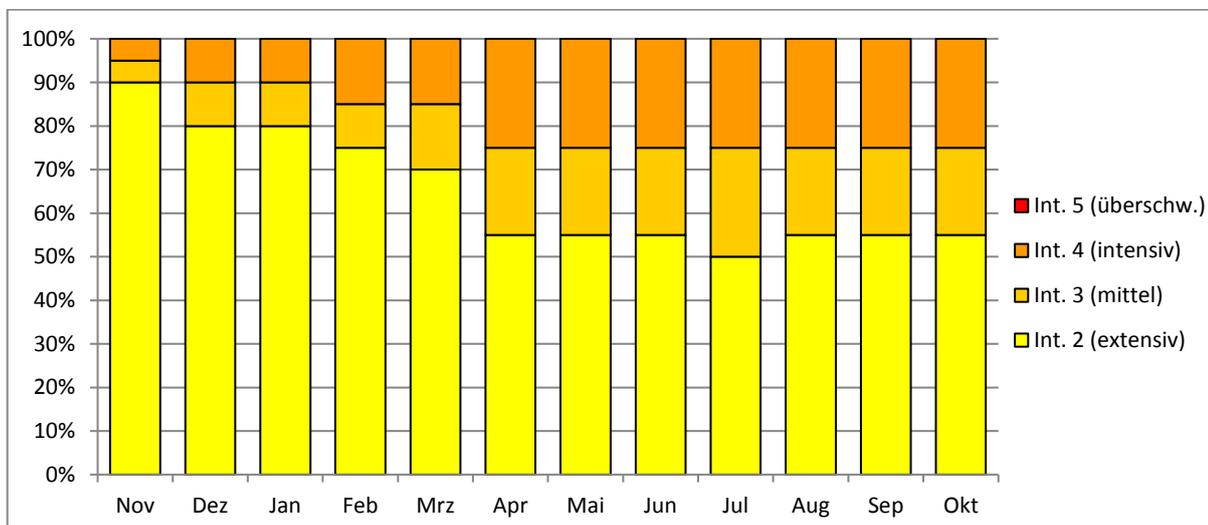
Trainingsempfehlungen D/H12

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



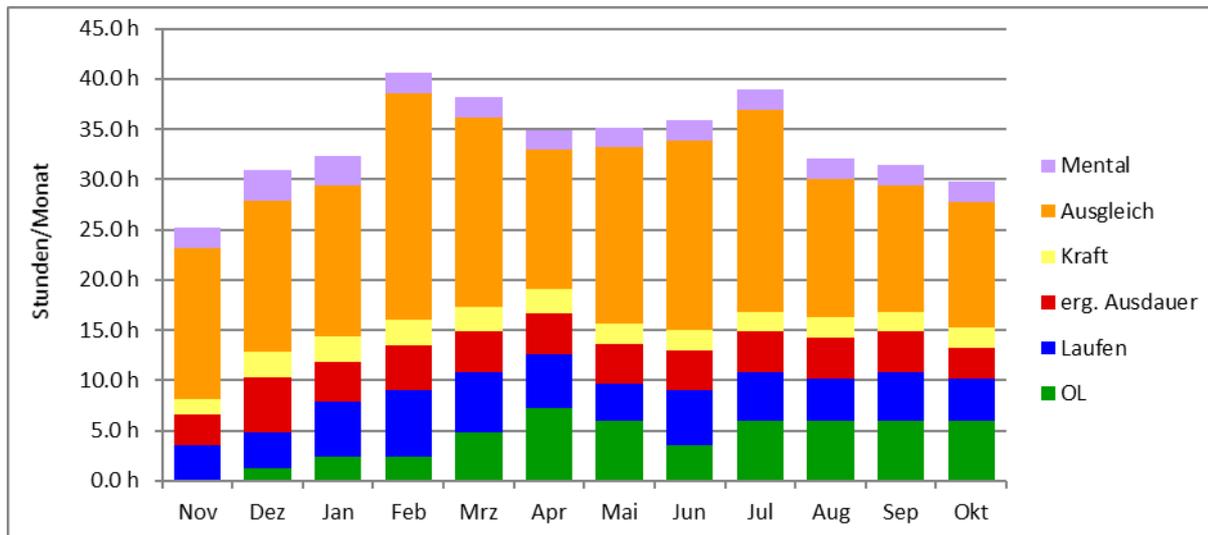
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	0.0 h	2.4 h	3.0 h	1.5 h	16.8 h	1.0 h	24.8 h
Dez	1.2 h	2.4 h	5.0 h	2.5 h	16.8 h	2.0 h	30.0 h
Jan	1.8 h	4.8 h	3.5 h	2.5 h	16.8 h	1.0 h	30.5 h
Feb	1.8 h	5.4 h	3.5 h	2.5 h	25.3 h	1.0 h	39.5 h
Mrz	3.6 h	4.8 h	3.5 h	2.5 h	21.1 h	1.0 h	36.5 h
Apr	6.0 h	3.6 h	3.5 h	2.5 h	15.4 h	1.0 h	32.1 h
Mai	4.8 h	2.4 h	3.5 h	2.0 h	19.7 h	1.0 h	33.4 h
Jun	3.6 h	3.6 h	3.5 h	2.0 h	21.1 h	1.0 h	34.8 h
Jul	4.8 h	3.6 h	4.0 h	2.0 h	22.5 h	1.0 h	37.9 h
Aug	4.8 h	3.0 h	3.5 h	2.0 h	15.4 h	1.0 h	29.8 h
Sep	4.8 h	3.0 h	3.5 h	2.0 h	14.0 h	1.0 h	28.4 h
Okt	4.8 h	3.0 h	3.0 h	2.0 h	14.0 h	1.0 h	27.9 h
Total Jahr	42.1 h	42.1 h	43.1 h	26.1 h	219.0 h	13.0 h	385.5 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



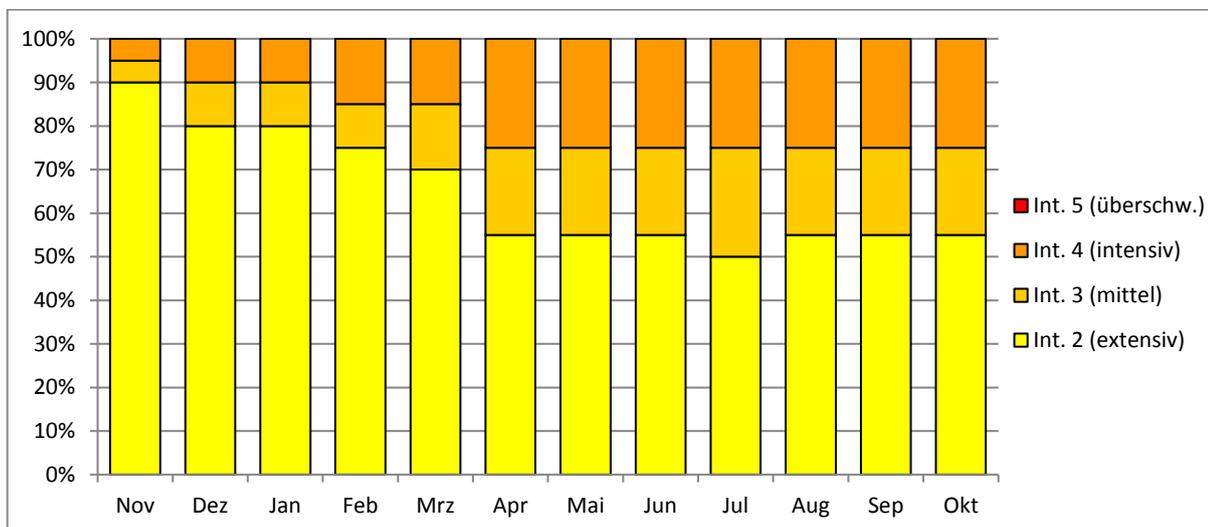
Trainingsempfehlungen D/H13

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



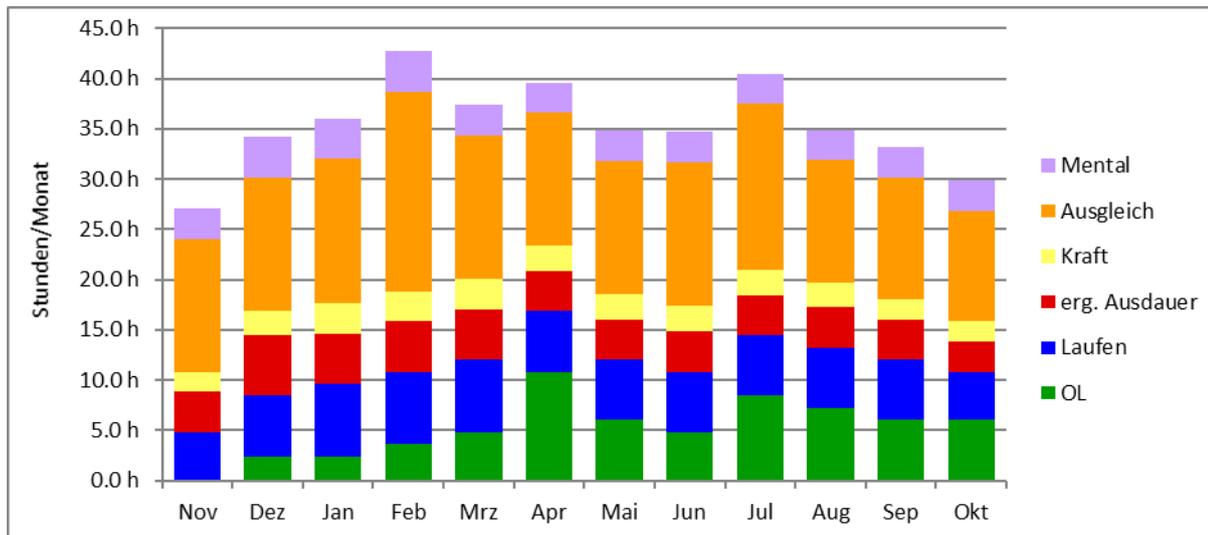
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	0.0 h	3.6 h	3.0 h	1.5 h	15.0 h	2.0 h	25.2 h
Dez	1.2 h	3.6 h	5.5 h	2.5 h	15.0 h	3.0 h	30.9 h
Jan	2.4 h	5.4 h	4.0 h	2.5 h	15.0 h	3.0 h	32.4 h
Feb	2.4 h	6.6 h	4.5 h	2.5 h	22.6 h	2.0 h	40.6 h
Mrz	4.8 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	18.8 h	2.0 h	38.2 h
Apr	7.2 h	5.4 h	4.0 h	2.5 h	13.8 h	2.0 h	34.9 h
Mai	6.0 h	3.6 h	4.0 h	2.0 h	17.5 h	2.0 h	35.2 h
Jun	3.6 h	5.4 h	4.0 h	2.0 h	18.8 h	2.0 h	35.8 h
Jul	6.0 h	4.8 h	4.0 h	2.0 h	20.1 h	2.0 h	38.9 h
Aug	6.0 h	4.2 h	4.0 h	2.0 h	13.8 h	2.0 h	32.0 h
Sep	6.0 h	4.8 h	4.0 h	2.0 h	12.5 h	2.0 h	31.4 h
Okt	6.0 h	4.2 h	3.0 h	2.0 h	12.5 h	2.0 h	29.8 h
Total Jahr	51.7 h	57.8 h	48.1 h	26.1 h	195.5 h	26.1 h	405.3 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



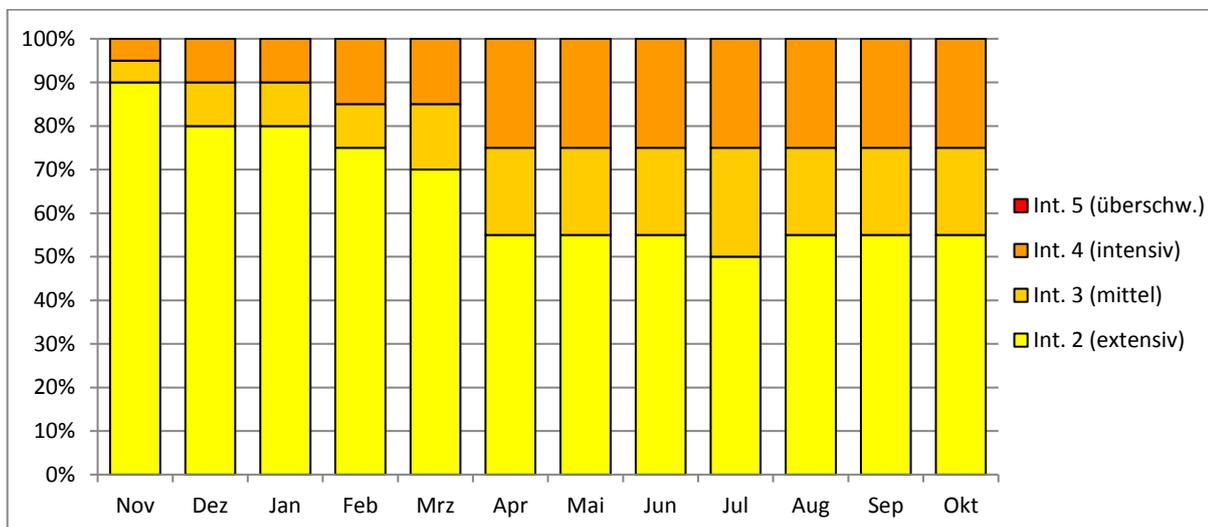
Trainingsempfehlungen D/H14

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



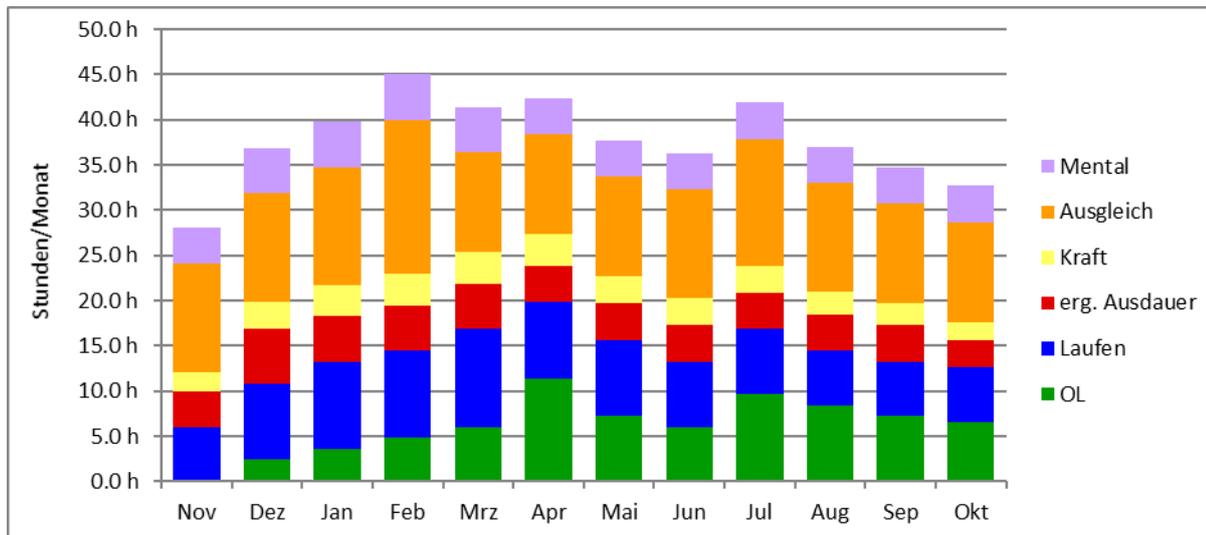
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	0.0 h	4.8 h	4.0 h	2.0 h	13.2 h	3.0 h	27.1 h
Dez	2.4 h	6.0 h	6.0 h	2.5 h	13.2 h	4.0 h	34.2 h
Jan	2.4 h	7.2 h	5.0 h	3.0 h	14.3 h	4.0 h	36.0 h
Feb	3.6 h	7.2 h	5.0 h	3.0 h	19.9 h	4.0 h	42.7 h
Mrz	4.8 h	7.2 h	5.0 h	3.0 h	14.3 h	3.0 h	37.4 h
Apr	10.8 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	13.2 h	3.0 h	39.6 h
Mai	6.0 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	13.2 h	3.0 h	34.8 h
Jun	4.8 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	14.3 h	3.0 h	34.7 h
Jul	8.4 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	16.5 h	3.0 h	40.5 h
Aug	7.2 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	12.1 h	3.0 h	34.9 h
Sep	6.0 h	6.0 h	4.0 h	2.0 h	12.1 h	3.0 h	33.2 h
Okt	6.0 h	4.8 h	3.0 h	2.0 h	11.0 h	3.0 h	29.9 h
Total Jahr	62.6 h	73.4 h	52.1 h	30.1 h	167.7 h	39.1 h	425.0 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



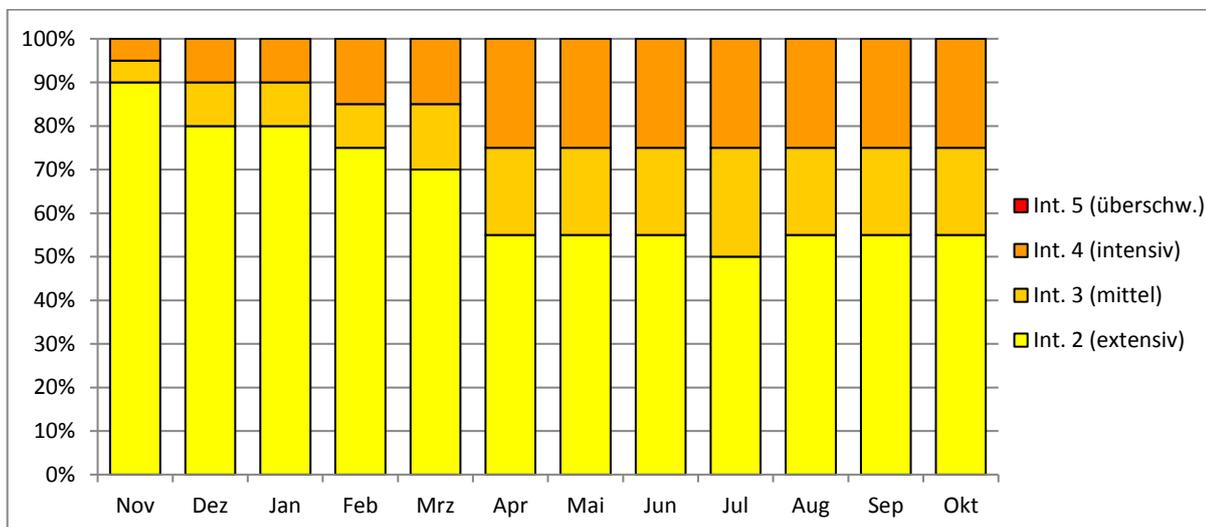
Trainingsempfehlungen D/H15

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



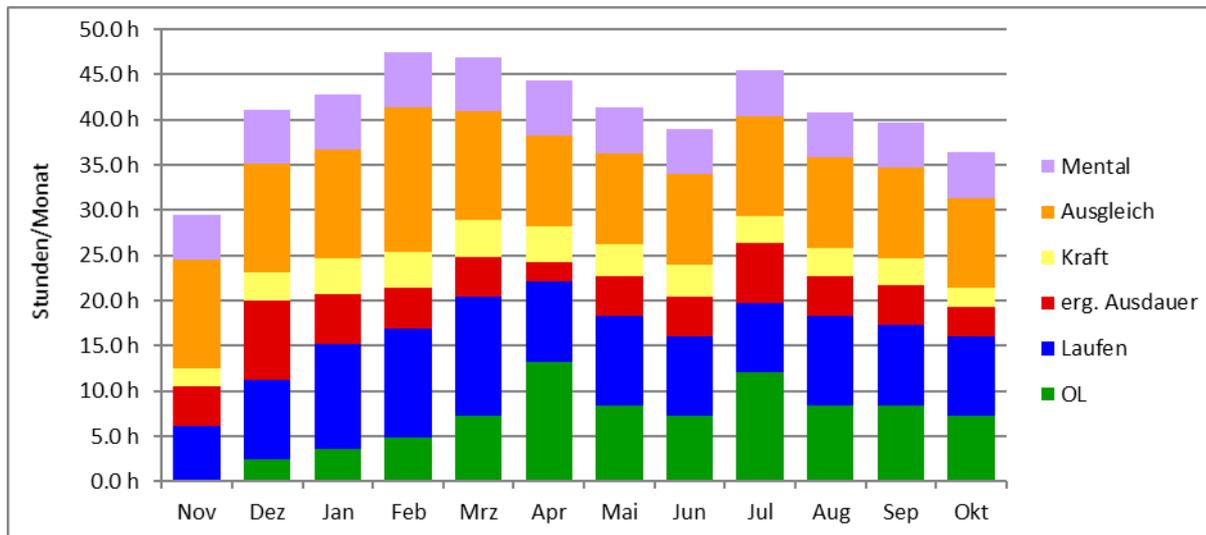
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	0.0 h	6.0 h	4.0 h	2.0 h	12.0 h	4.0 h	28.1 h
Dez	2.4 h	8.4 h	6.0 h	3.0 h	12.0 h	5.0 h	36.9 h
Jan	3.6 h	9.6 h	5.0 h	3.5 h	13.0 h	5.0 h	39.8 h
Feb	4.8 h	9.6 h	5.0 h	3.5 h	17.0 h	5.0 h	45.0 h
Mrz	6.0 h	10.8 h	5.0 h	3.5 h	11.0 h	5.0 h	41.4 h
Apr	11.4 h	8.4 h	4.0 h	3.5 h	11.0 h	4.0 h	42.4 h
Mai	7.2 h	8.4 h	4.0 h	3.0 h	11.0 h	4.0 h	37.7 h
Jun	6.0 h	7.2 h	4.0 h	3.0 h	12.0 h	4.0 h	36.3 h
Jul	9.6 h	7.2 h	4.0 h	3.0 h	14.0 h	4.0 h	41.9 h
Aug	8.4 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	12.0 h	4.0 h	37.0 h
Sep	7.2 h	6.0 h	4.0 h	2.5 h	11.0 h	4.0 h	34.8 h
Okt	6.6 h	6.0 h	3.0 h	2.0 h	11.0 h	4.0 h	32.7 h
Total Jahr	73.4 h	93.9 h	52.1 h	35.1 h	147.4 h	52.2 h	454.1 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



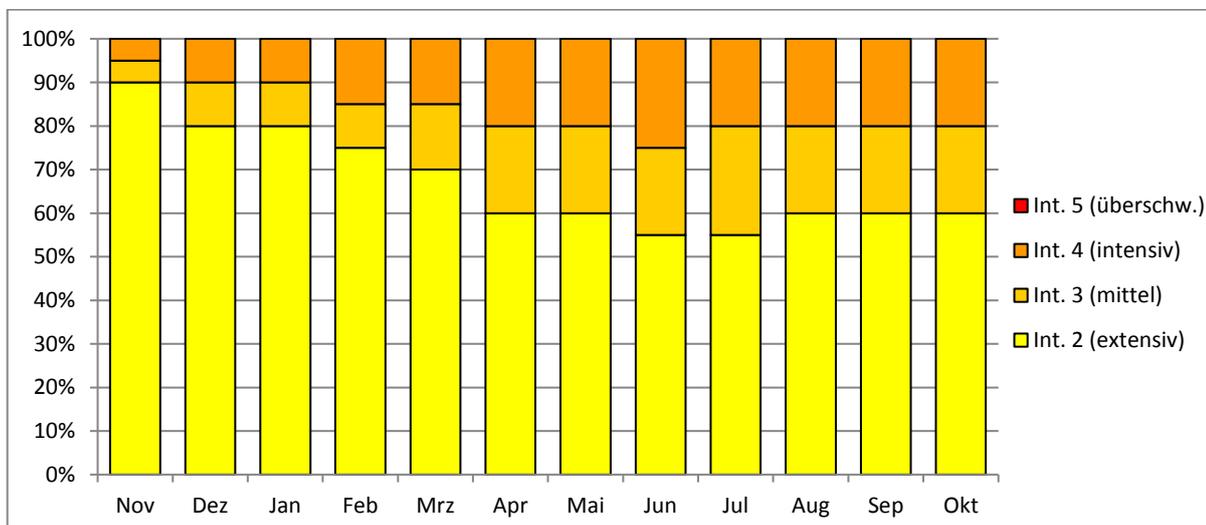
Trainingsempfehlungen D/H16

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



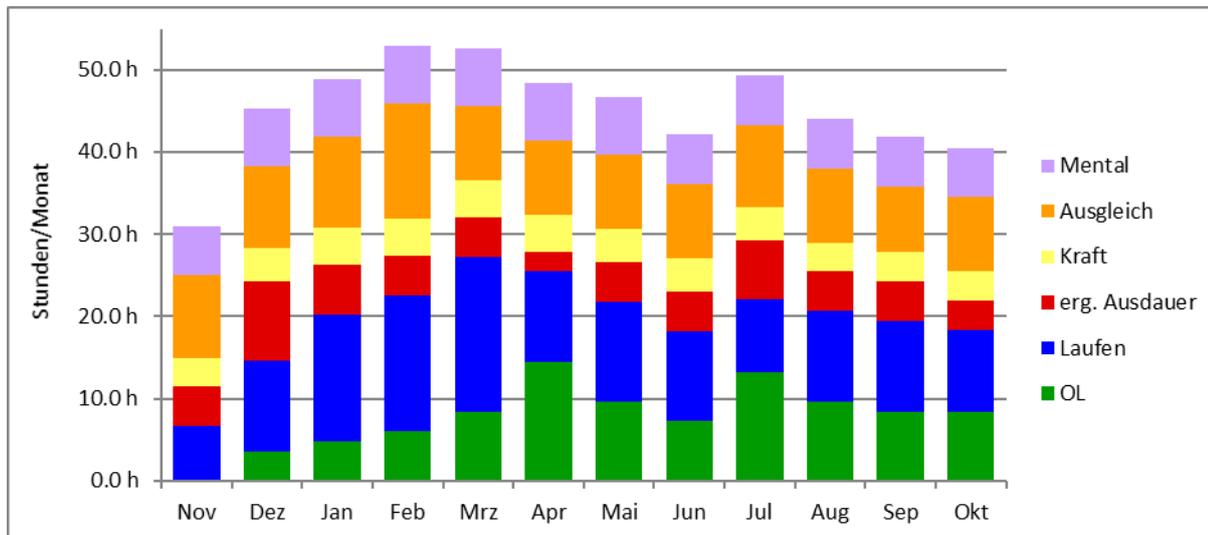
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	0.0 h	6.1 h	4.4 h	2.0 h	12.0 h	5.0 h	29.5 h
Dez	2.4 h	8.8 h	8.8 h	3.0 h	12.0 h	6.0 h	41.1 h
Jan	3.6 h	11.6 h	5.5 h	4.0 h	12.0 h	6.0 h	42.8 h
Feb	4.8 h	12.1 h	4.4 h	4.0 h	16.0 h	6.0 h	47.4 h
Mrz	7.2 h	13.2 h	4.4 h	4.0 h	12.0 h	6.0 h	46.9 h
Apr	13.2 h	8.8 h	2.2 h	4.0 h	10.0 h	6.0 h	44.3 h
Mai	8.4 h	9.9 h	4.4 h	3.5 h	10.0 h	5.0 h	41.3 h
Jun	7.2 h	8.8 h	4.4 h	3.5 h	10.0 h	5.0 h	39.0 h
Jul	12.0 h	7.7 h	6.6 h	3.0 h	11.0 h	5.0 h	45.4 h
Aug	8.4 h	9.9 h	4.4 h	3.0 h	10.0 h	5.0 h	40.8 h
Sep	8.4 h	8.8 h	4.4 h	3.0 h	10.0 h	5.0 h	39.7 h
Okt	7.2 h	8.8 h	3.3 h	2.0 h	10.0 h	5.0 h	36.4 h
Total Jahr	83.0 h	114.7 h	57.4 h	39.1 h	135.4 h	65.2 h	494.8 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



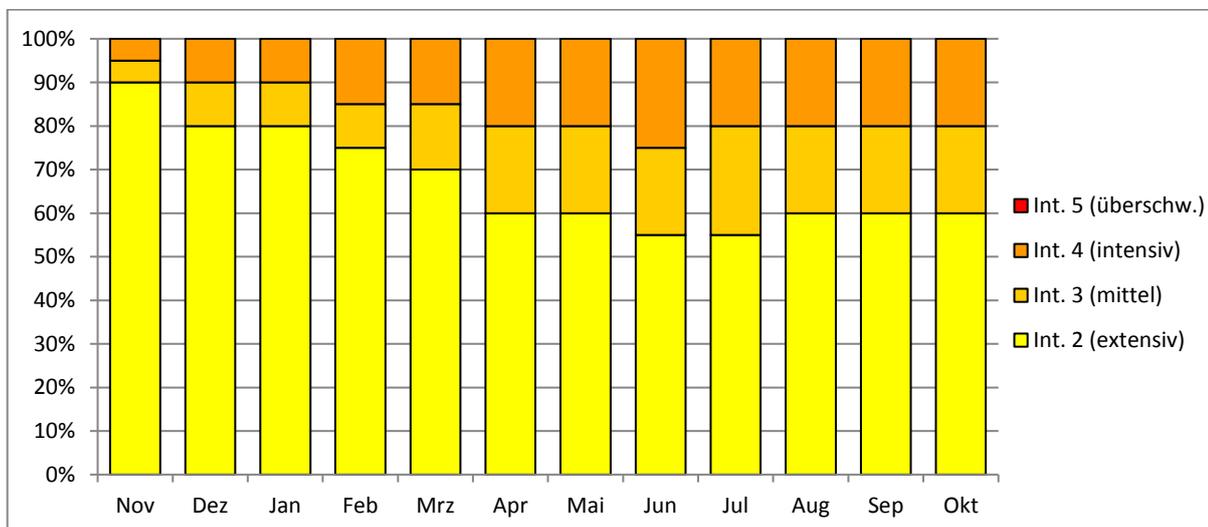
Trainingsempfehlungen D/H17

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



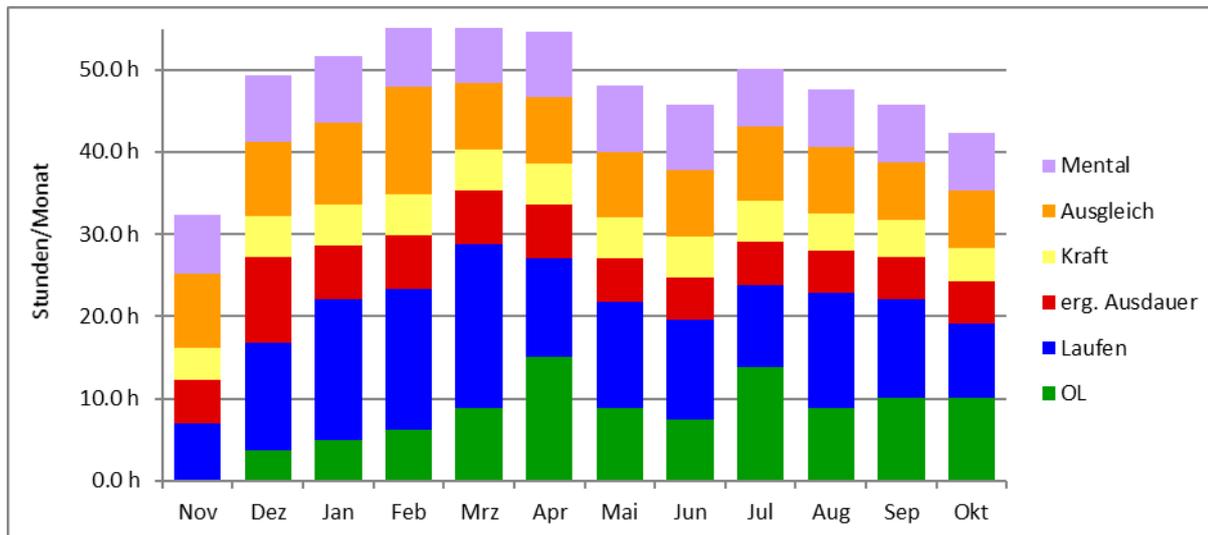
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	0.0 h	6.6 h	4.8 h	3.5 h	10.0 h	6.0 h	31.0 h
Dez	3.6 h	11.0 h	9.6 h	4.0 h	10.0 h	7.0 h	45.3 h
Jan	4.8 h	15.4 h	6.0 h	4.5 h	11.0 h	7.0 h	48.8 h
Feb	6.0 h	16.5 h	4.8 h	4.5 h	14.0 h	7.0 h	52.9 h
Mrz	8.4 h	18.8 h	4.8 h	4.5 h	9.0 h	7.0 h	52.5 h
Apr	14.4 h	11.0 h	2.4 h	4.5 h	9.0 h	7.0 h	48.4 h
Mai	9.6 h	12.1 h	4.8 h	4.0 h	9.0 h	7.0 h	46.6 h
Jun	7.2 h	11.0 h	4.8 h	4.0 h	9.0 h	6.0 h	42.1 h
Jul	13.2 h	8.8 h	7.2 h	4.0 h	10.0 h	6.0 h	49.3 h
Aug	9.6 h	11.0 h	4.8 h	3.5 h	9.0 h	6.0 h	44.0 h
Sep	8.4 h	11.0 h	4.8 h	3.5 h	8.0 h	6.0 h	41.8 h
Okt	8.4 h	9.9 h	3.6 h	3.5 h	9.0 h	6.0 h	40.5 h
Total Jahr	93.9 h	143.4 h	62.6 h	48.1 h	117.3 h	78.2 h	543.5 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



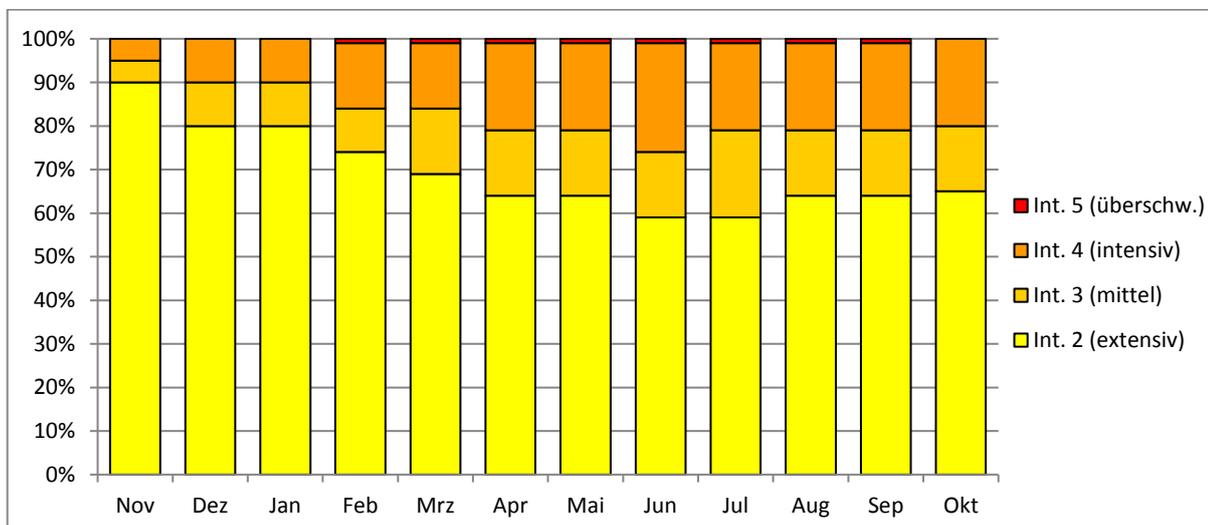
Trainingsempfehlungen D/H18

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



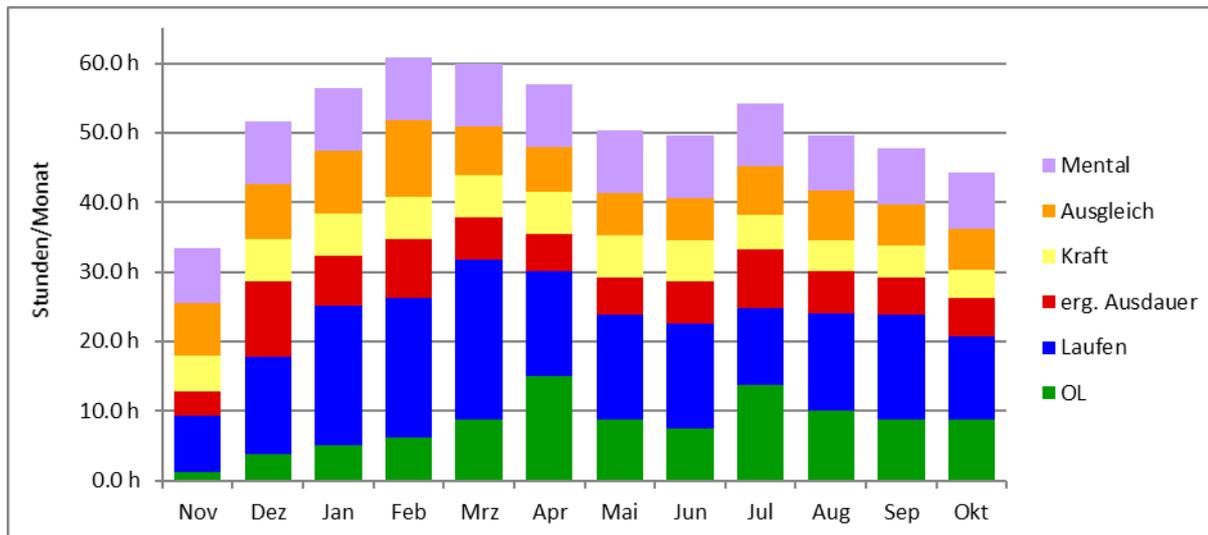
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	0.0 h	7.0 h	5.2 h	4.0 h	9.0 h	7.0 h	32.3 h
Dez	3.8 h	13.0 h	10.4 h	5.0 h	9.0 h	8.0 h	49.3 h
Jan	5.0 h	17.0 h	6.5 h	5.0 h	10.0 h	8.0 h	51.6 h
Feb	6.3 h	17.0 h	6.5 h	5.0 h	13.0 h	8.0 h	55.9 h
Mrz	8.8 h	20.1 h	6.5 h	5.0 h	8.0 h	8.0 h	56.4 h
Apr	15.0 h	12.0 h	6.5 h	5.0 h	8.0 h	8.0 h	54.7 h
Mai	8.8 h	13.0 h	5.2 h	5.0 h	8.0 h	8.0 h	48.1 h
Jun	7.5 h	12.0 h	5.2 h	5.0 h	8.0 h	8.0 h	45.8 h
Jul	13.8 h	10.0 h	5.2 h	5.0 h	9.0 h	7.0 h	50.1 h
Aug	8.8 h	14.0 h	5.2 h	4.5 h	8.0 h	7.0 h	47.6 h
Sep	10.0 h	12.0 h	5.2 h	4.5 h	7.0 h	7.0 h	45.8 h
Okt	10.0 h	9.0 h	5.2 h	4.0 h	7.0 h	7.0 h	42.3 h
Total Jahr	97.8 h	156.4 h	73.0 h	57.2 h	104.3 h	91.3 h	579.9 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



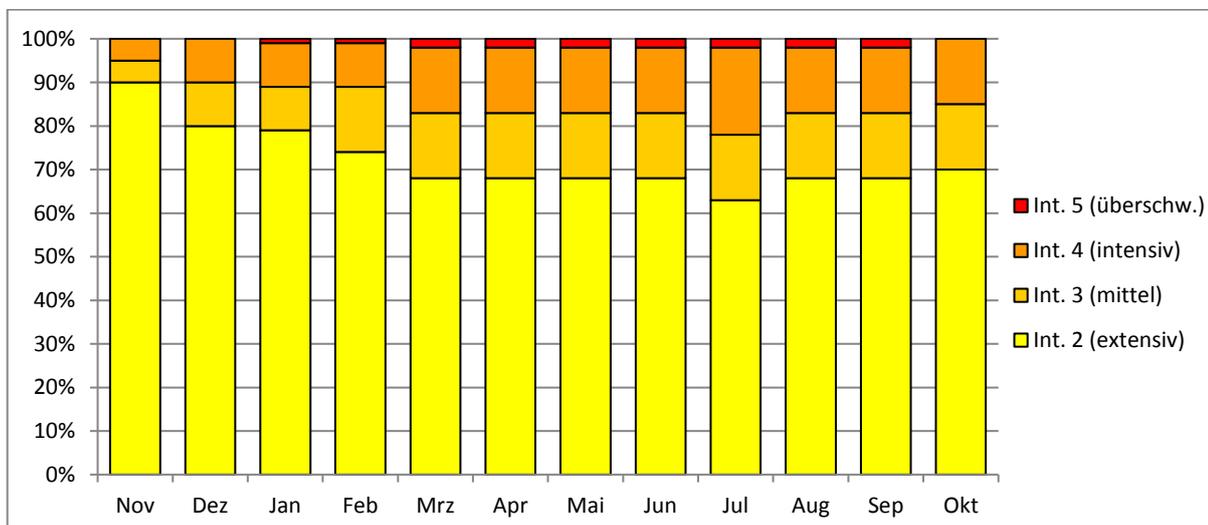
Trainingsempfehlungen D/H19

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



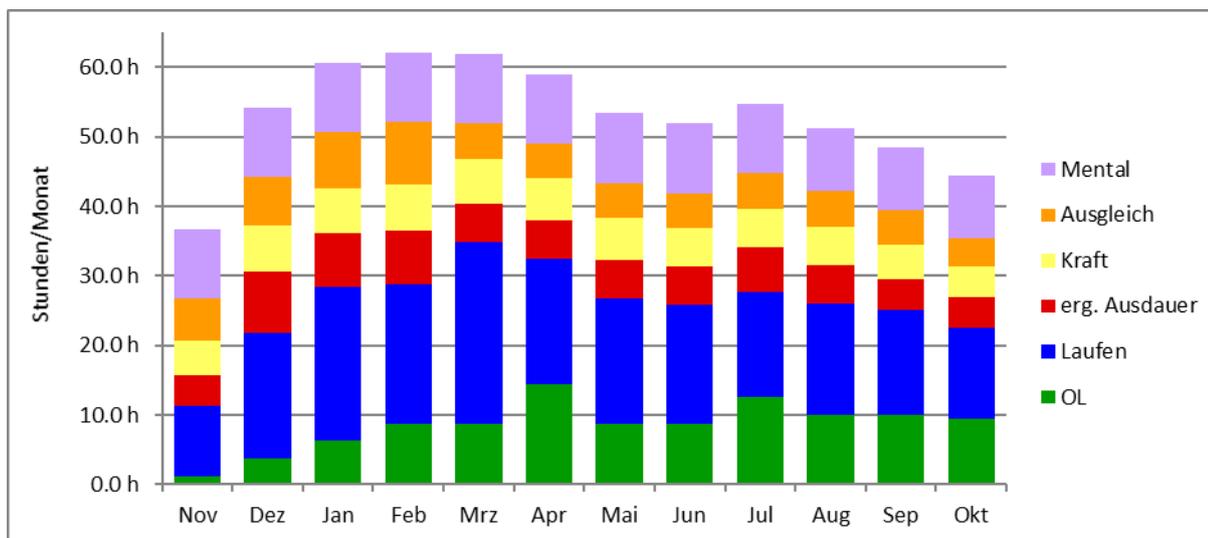
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	1.3 h	8.0 h	3.6 h	5.0 h	7.5 h	8.0 h	33.4 h
Dez	3.8 h	14.0 h	10.8 h	6.0 h	8.0 h	9.0 h	51.7 h
Jan	5.0 h	20.1 h	7.2 h	6.0 h	9.0 h	9.0 h	56.4 h
Feb	6.3 h	20.1 h	8.4 h	6.0 h	11.0 h	9.0 h	60.8 h
Mrz	8.8 h	23.1 h	6.0 h	6.0 h	7.0 h	9.0 h	59.9 h
Apr	15.0 h	15.0 h	5.4 h	6.0 h	6.5 h	9.0 h	57.1 h
Mai	8.8 h	15.0 h	5.4 h	6.0 h	6.0 h	9.0 h	50.3 h
Jun	7.5 h	15.0 h	6.0 h	6.0 h	6.0 h	9.0 h	49.6 h
Jul	13.8 h	11.0 h	8.4 h	5.0 h	7.0 h	9.0 h	54.3 h
Aug	10.0 h	14.0 h	6.0 h	4.5 h	7.0 h	8.0 h	49.6 h
Sep	8.8 h	15.0 h	5.4 h	4.5 h	6.0 h	8.0 h	47.8 h
Okt	8.8 h	12.0 h	5.4 h	4.0 h	6.0 h	8.0 h	44.3 h
Total Jahr	97.8 h	182.5 h	78.2 h	65.2 h	87.2 h	104.3 h	615.2 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



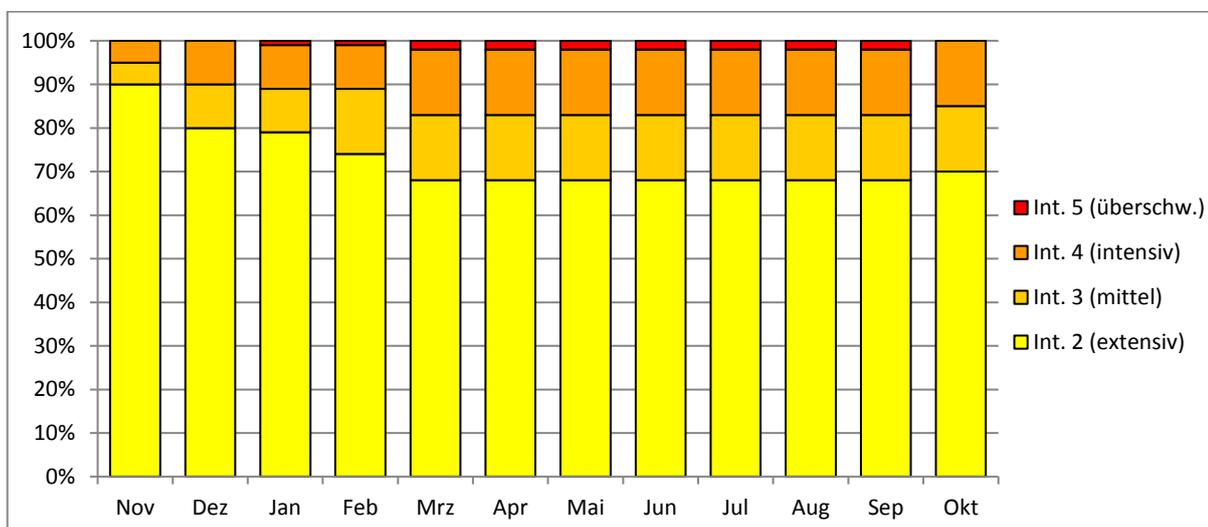
Trainingsempfehlungen D/H20

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



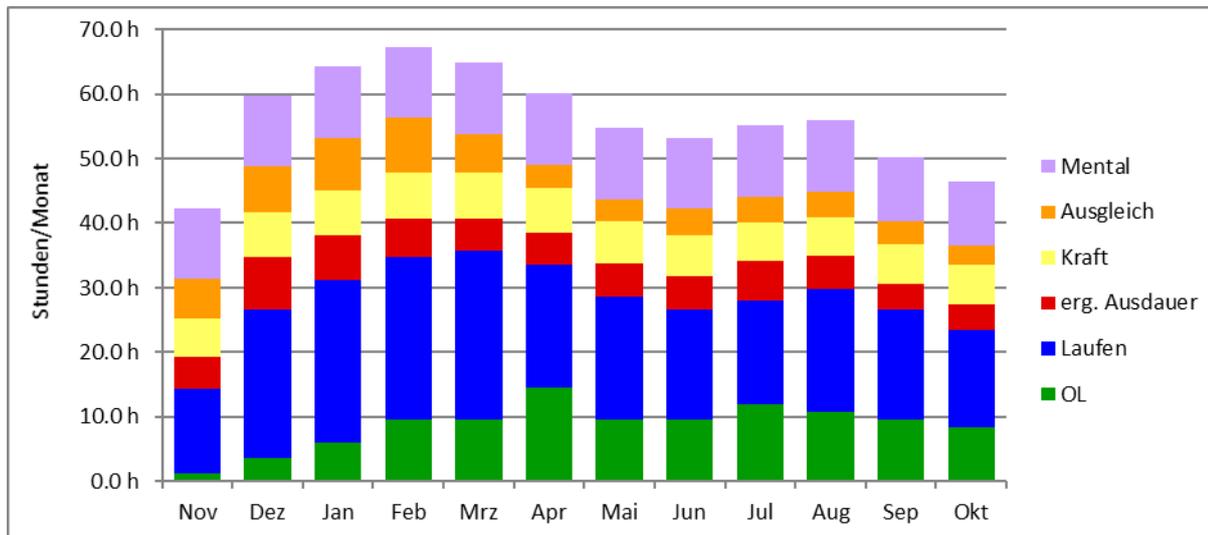
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	1.3 h	10.0 h	4.4 h	5.0 h	6.0 h	10.0 h	36.8 h
Dez	3.8 h	18.0 h	8.8 h	6.5 h	7.0 h	10.0 h	54.2 h
Jan	6.3 h	22.1 h	7.7 h	6.5 h	8.0 h	10.0 h	60.6 h
Feb	8.8 h	20.1 h	7.7 h	6.5 h	9.0 h	10.0 h	62.1 h
Mrz	8.8 h	26.1 h	5.5 h	6.5 h	5.0 h	10.0 h	61.9 h
Apr	14.4 h	18.0 h	5.5 h	6.0 h	5.0 h	10.0 h	59.0 h
Mai	8.8 h	18.0 h	5.5 h	6.0 h	5.0 h	10.0 h	53.4 h
Jun	8.8 h	17.0 h	5.5 h	5.5 h	5.0 h	10.0 h	51.9 h
Jul	12.5 h	15.0 h	6.6 h	5.5 h	5.0 h	10.0 h	54.7 h
Aug	10.0 h	16.0 h	5.5 h	5.5 h	5.0 h	9.0 h	51.1 h
Sep	10.0 h	15.0 h	4.4 h	5.0 h	5.0 h	9.0 h	48.5 h
Okt	9.4 h	13.0 h	4.4 h	4.5 h	4.0 h	9.0 h	44.4 h
Total Jahr	102.8 h	208.6 h	71.7 h	69.2 h	69.2 h	117.3 h	638.8 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



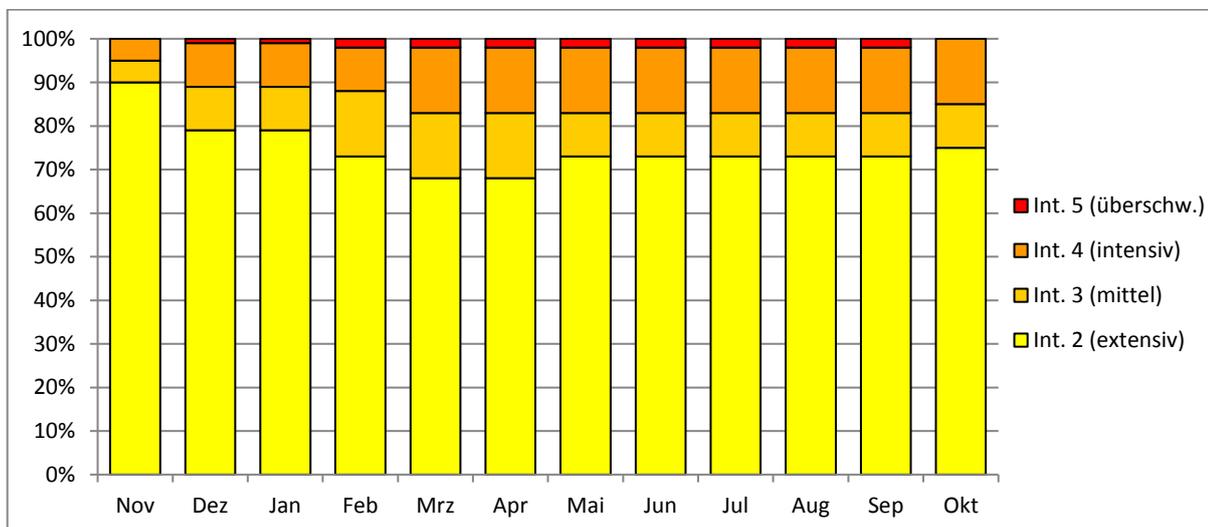
Trainingsempfehlungen D/H21

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



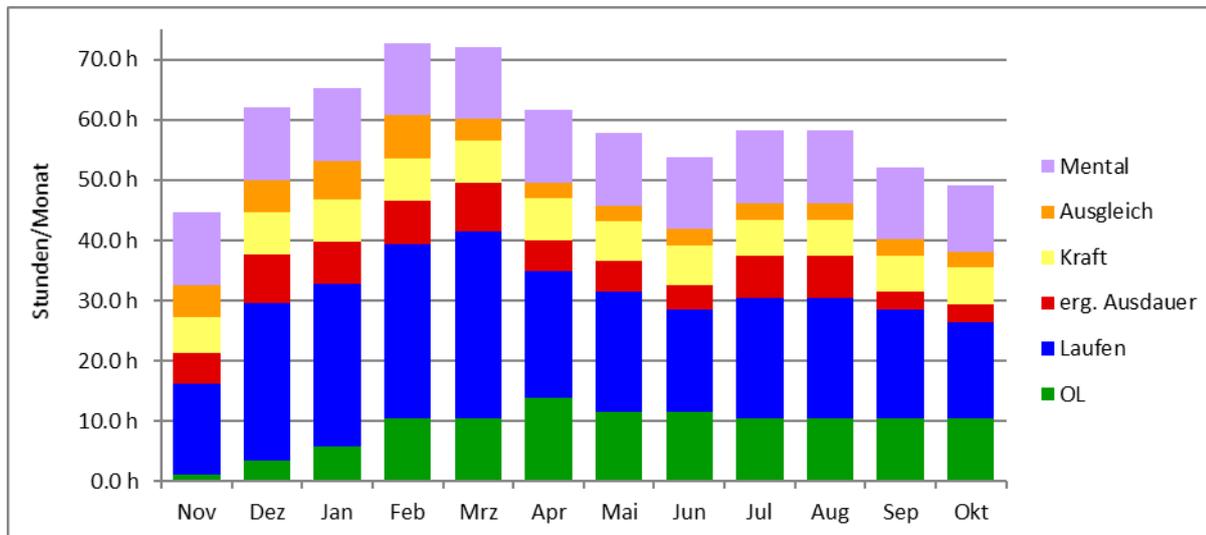
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	1.2 h	13.0 h	5.0 h	6.0 h	6.0 h	11.0 h	42.3 h
Dez	3.6 h	23.1 h	8.0 h	7.0 h	7.0 h	11.0 h	59.8 h
Jan	6.0 h	25.1 h	7.0 h	7.0 h	8.0 h	11.0 h	64.2 h
Feb	9.6 h	25.1 h	6.0 h	7.0 h	8.5 h	11.0 h	67.3 h
Mrz	9.6 h	26.1 h	5.0 h	7.0 h	6.0 h	11.0 h	64.8 h
Apr	14.4 h	19.1 h	5.0 h	7.0 h	3.5 h	11.0 h	60.1 h
Mai	9.6 h	19.1 h	5.0 h	6.5 h	3.5 h	11.0 h	54.7 h
Jun	9.6 h	17.0 h	5.0 h	6.5 h	4.0 h	11.0 h	53.2 h
Jul	12.0 h	16.0 h	6.0 h	6.0 h	4.0 h	11.0 h	55.2 h
Aug	10.8 h	19.1 h	5.0 h	6.0 h	4.0 h	11.0 h	56.0 h
Sep	9.6 h	17.0 h	4.0 h	6.0 h	3.5 h	10.0 h	50.2 h
Okt	8.4 h	15.0 h	4.0 h	6.0 h	3.0 h	10.0 h	46.5 h
Total Jahr	104.7 h	234.6 h	65.2 h	78.2 h	61.2 h	130.4 h	674.2 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



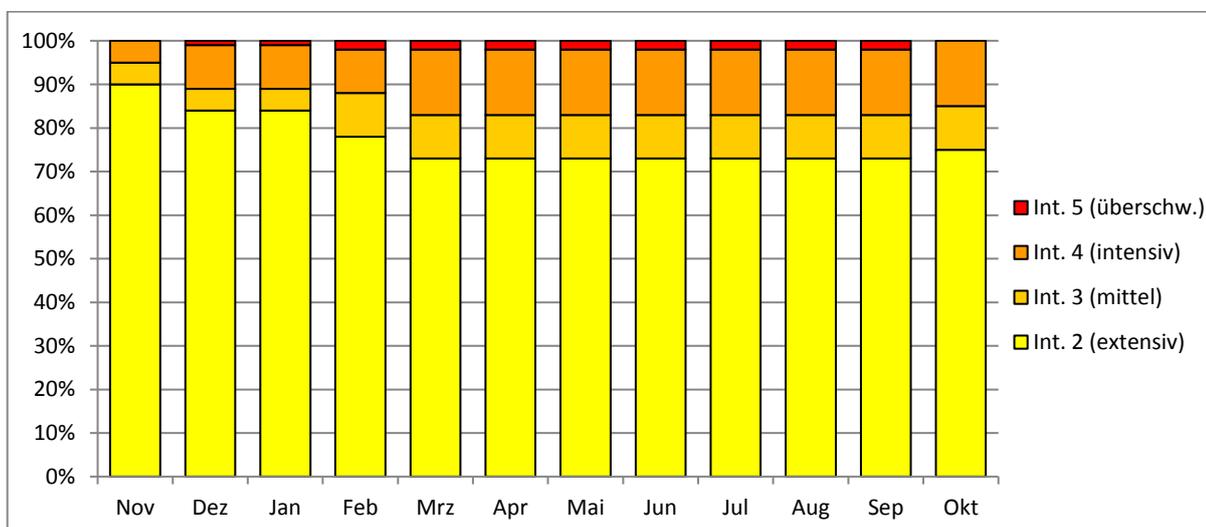
Trainingsempfehlungen D/H22

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



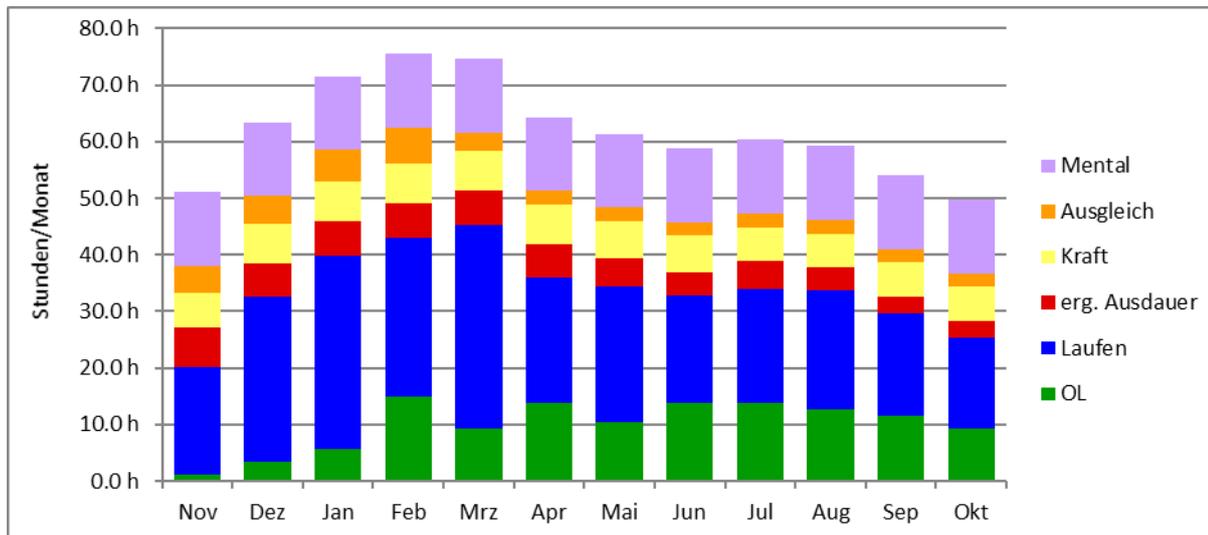
Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	1.2 h	15.0 h	5.0 h	6.0 h	5.4 h	12.0 h	44.7 h
Dez	3.5 h	26.1 h	8.0 h	7.0 h	5.4 h	12.0 h	62.0 h
Jan	5.8 h	27.1 h	7.0 h	7.0 h	6.3 h	12.0 h	65.2 h
Feb	10.4 h	29.1 h	7.0 h	7.0 h	7.2 h	12.0 h	72.7 h
Mrz	10.4 h	31.1 h	8.0 h	7.0 h	3.6 h	12.0 h	72.1 h
Apr	13.8 h	21.1 h	5.0 h	7.0 h	2.7 h	12.0 h	61.7 h
Mai	11.5 h	20.1 h	5.0 h	6.5 h	2.7 h	12.0 h	57.9 h
Jun	11.5 h	17.0 h	4.0 h	6.5 h	2.7 h	12.0 h	53.8 h
Jul	10.4 h	20.1 h	7.0 h	6.0 h	2.7 h	12.0 h	58.2 h
Aug	10.4 h	20.1 h	7.0 h	6.0 h	2.7 h	12.0 h	58.2 h
Sep	10.4 h	18.0 h	3.0 h	6.0 h	2.7 h	12.0 h	52.2 h
Okt	10.4 h	16.0 h	3.0 h	6.0 h	2.7 h	11.0 h	49.2 h
Total Jahr	109.6 h	260.7 h	69.2 h	78.2 h	46.9 h	143.4 h	708.0 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf



Trainingsempfehlungen D/H23

Trainingsempfehlungen in Stunden pro Monat



Monat	OL	Laufen	Erg. Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental	Total
Nov	1.2 h	19.1 h	7.0 h	6.0 h	4.8 h	13.0 h	51.1 h
Dez	3.5 h	29.1 h	6.0 h	7.0 h	4.8 h	13.0 h	63.4 h
Jan	5.8 h	34.1 h	6.0 h	7.0 h	5.6 h	13.0 h	71.5 h
Feb	15.0 h	28.1 h	6.0 h	7.0 h	6.4 h	13.0 h	75.6 h
Mrz	9.2 h	36.1 h	6.0 h	7.0 h	3.2 h	13.0 h	74.6 h
Apr	13.8 h	22.1 h	6.0 h	7.0 h	2.4 h	13.0 h	64.4 h
Mai	10.4 h	24.1 h	5.0 h	6.5 h	2.4 h	13.0 h	61.4 h
Jun	13.8 h	19.1 h	4.0 h	6.5 h	2.4 h	13.0 h	58.9 h
Jul	13.8 h	20.1 h	5.0 h	6.0 h	2.4 h	13.0 h	60.4 h
Aug	12.7 h	21.1 h	4.0 h	6.0 h	2.4 h	13.0 h	59.2 h
Sep	11.5 h	18.0 h	3.0 h	6.0 h	2.4 h	13.0 h	54.0 h
Okt	9.2 h	16.0 h	3.0 h	6.0 h	2.4 h	13.0 h	49.7 h
Total Jahr	119.9 h	286.8 h	61.2 h	78.2 h	41.7 h	156.4 h	744.2 h

Intensitätsverteilung des Ausdauertrainings im Jahresverlauf

