Rahmentrainingsplan Saison 2018

Senior A

Termine		Tests	Periodisierung					Summe Ausdauer	Ausdauer Minuten							Kraft		
									spezifisch						unspezifisch	Einheiten		
			Woche von / bis		Nr	Per	Mzy		EX I	EX II	SKA	INT I	INT II	INT III	Ausdauer	MK	KA	Stab
			25.09.17	01.10.17	39	Allg. VP	1	**480**	250	50					180	60	60	60
			02.10.17	08.10.17	40			**710**	450	80					180	60	60	60
ÖSTM			09.10.17	15.10.17	41			**428**	300	50		15	3		60			60
			16.10.17	22.10.17	42			**695**	360	85		10			240	120	60	60
			23.10.17	29.10.17	43		2	**765**	300	60		25			380	120	60	60
			30.10.17	05.11.17	44			**980**	550	90		20			320	120	60	90
Sichtung Wochenende, Wien	10.-12.11		06.11.17	12.11.17	45			**845**	480	85		40			240	120		60
			13.11.17	19.11.17	46			**1045**	605	90		50			300	120	60	60
			20.11.17	26.11.17	47		3	**1060**	540	100		40			380	180	60	90
Stufentest		STT	27.11.17	03.12.17	48			**760**	480	85		10	5		180	90	60	60
Testwochen		6K/2K/Sprint/60min	04.12.17	10.12.17	49			**665**	378	60		40	25	2	160	60		60
Vo2-Max			11.12.17	17.12.17	50			**545**	300	44		15	6		180	60	60	30
Vo2-Max			18.12.17	24.12.17	51		4	**1100**	480	120		20			480	90	90	90
			25.12.17	31.12.17	52			**1220**	630	140		20			430	120	120	90
			01.01.18	07.01.18	1			**955**	550	60		20	5		320	120	60	90
Medizinische Untersuchung			08.01.18	14.01.18	2			**650**	450	50		20	10		120	60		90
Stufentest		STT	15.01.18	21.01.18	3		5	**1015**	520	90		45			360	120	60	60
Indoormeisterschaften	28.01	2K	22.01.18	28.01.18	4			**830**	605	75		30			120	120	60	120
Avis	03.-18.02		29.01.18	04.02.18	5			**1240**	700	150		40	10		340	120		90
Avis/Sabaudia	03.-18.02		05.02.18	11.02.18	6	Spez. VP	6	**1195**	680	120		60	15		320	120		120
Sabaudia	10.-18.02		12.02.18	18.02.18	7			**750**	545	80		35			90	90	60	90
			19.02.18	25.02.18	8			**1060**	680	100		50	10		220	120	60	120
Stufentest		STT	26.02.18	04.03.18	9			**1165**	810	160		35			160	120	90	90
Medizinische Untersuchung (Abschluß)			05.03.18	11.03.18	10		7	**760**	480	85		10	5		180	90	120	60
			12.03.18	18.03.18	11			**665**	378	60		40	25	2	160	60		60
Ostern/Völkermarkt	24.-31.03		19.03.18	25.03.18	12			**870**	600	50		34	6		180	90	120	60
Ostern/Völkermarkt	24.-31.03		26.03.18	01.04.18	13			**1030**	680	100		30			220	120	120	120
Zagreb	7.-8.04		02.04.18	08.04.18	14	WKP	8	**1210**	840	160		35	15		160	60	60	90
Stufentest		STT	09.04.18	15.04.18	15			**745**	540	40		15	25	5	120	60		90
82. Kärnter Int. Ruderregatta	20.-22.04		16.04.18	22.04.18	16			**1090**	680	150		80			180	120	60	60
			23.04.18	29.04.18	17			**815**	570	50		20	50	5	120	90		120
			30.04.18	06.05.18	18		9	**1100**	750	180		50			120	90	60	120
			07.05.18	13.05.18	19			**1080**	696	140		40	10	4	190	60	60	90
EUROW, Ottensheim	18.-20.05		14.05.18	20.05.18	20			**745**	540	40		15	25	5	120	60		90
Stufentest		STT	21.05.18	27.05.18	21			**1080**	650	180		30			220	90	60	120
World Cup #1, Belgrade, SRB	01.-03.05		28.05.18	03.06.18	22		10	**745**	540	40		15	25	5	120	60		90
Bled			04.06.18	10.06.18	23			**855**	550	100		30	50	5	120	90		90
			11.06.18	17.06.18	24			**1080**	650	180		30			220	90	60	120
118. Wiener Int. Ruderregatta/ World Cup #2	22.-24.06		18.06.18	24.06.18	25			**815**	570	50		20	50	5	120	90		90
			25.06.18	01.07.18	26		11	**815**	570	50		20	50	5	120	90		90
			02.07.18	08.07.18	27			**1245**	700	150		40	15		340	60	120	90
World Cup #3, Lucerne, SUI	13.-15.07		09.07.18	15.07.18	28			**815**	570	50		20	50	5	120	90		90
			16.07.18	22.07.18	29	Spez. VP	12	**765**	360	30		15			360	60		60
			23.07.18	29.07.18	30			**1190**	680	120		60	10		320	60	120	120
EM, Glasgow, GBR	02.-05.07		30.07.18	05.08.18	31			**745**	540	40		15	25	5	120	60		90
			06.08.18	12.08.18	32	UWV	13	**1110**	680	150		80	15	5	180	60		60
			13.08.18	19.08.18	33			**1310**	780	120		60	20	10	320	60	60	120
			20.08.18	26.08.18	34			**1245**	700	150		40	15		340	60	120	90
			27.08.18	02.09.18	35		14	**1185**	780	120		80	20	5	180	0		120
WM, Plovdiv, BUL	9.-16.09		03.09.18	09.09.18	36			**880**	580	50		30	30	10	180	30		60
WM, Plovdiv, BUL	9.-16.09		10.09.18	16.09.18	37			**745**	540	40		15	25	5	120	60		90
			17.09.18	23.09.18	38	ÜP		**0**								0		