

Jahresplanung Saison 2017

U19

Termine	Tests	Periodisierung				Summe Ausdauer	Ausdauer Minuten						Kraft							
		Woche von/bis		Nr	Per		Mzy	spezifisch			unspezifisch	Minuten								
		EX I	EX II	SKA	INT I		INT II	INT III	Ausdauer	MK	KA	Stab								
		18.09.17	24.09.17	38																
		25.09.17	01.10.17	39																
		02.10.17	08.10.17	40																
		09.10.17	15.10.17	41																
		16.10.17	22.10.17	42								180								
Sichtungswochenende Ottensheim	27.-29.Okt.	23.10.17	29.10.17	43								450	300	30			120	60	60	
		30.10.17	05.11.17	44								450	230	40			180	120	90	
		6K	06.11.17	12.11.17	45							450	215	30	25		180	120	90	
			13.11.17	19.11.17	46							480	320	30	10		120	150	90	
			20.11.17	26.11.17	47							480	270	40	10		160	150	90	
			27.11.17	03.12.17	48							480	250	50	20		160	150	90	
		STT	04.12.17	10.12.17	49							480	250	50	20		160	75	60	
Testwoche 1		6K/2K/Sprint/60min	11.12.17	17.12.17	50							450	241	40	35	13	1	120	75	30
			18.12.17	24.12.17	51							540	290	50	20		180	180	90	
			25.12.17	31.12.17	52							600	290	50	20		240	180	90	
Ferien, regional LL			01.01.18	07.01.18	1							720	180	40	20		480	90	90	
		spo.med. Unters.	08.01.18	14.01.18	2							540	350	50	20		120	150	90	
		STT	15.01.18	21.01.18	3							540	350	50	20		120	180	120	
Indoormeisterschaften	28.Jän.	2K	22.01.18	28.01.18	4							420	275	10	5	10	120	60	60	
			29.01.18	04.02.18	5							600	405	50	25		120	180	120	
Trainingslehrgang Skilanglauf			05.02.18	11.02.18	6							600	405	50	25		120	180	120	
regional nach Absprache & Ferien			12.02.18	18.02.18	7							840		60	40		740	60	90	
			19.02.18	25.02.18	8							540	320	70	30		120	180	120	
		STT	26.02.18	04.03.18	9							600	390	70	20		120	180	120	
			05.03.18	11.03.18	10							600	390	70	20		120	180	120	
			12.03.18	18.03.18	11							450	271	40	35	13	1	90	180	120
			19.03.18	25.03.18	12							600	435	80	25		60	180	120	
Oster-TL Völkermarkt	24.-31. Mär.		26.03.18	01.04.18	13							780	610	80	15	15	60	60	90	
		RR Zagreb	02.04.18	08.04.18	14							600	385	70	20	5	120	90	120	
			09.04.18	15.04.18	15							780	610	80	15	15	60	60	90	
RR Klagenfurt	20.-22.Apr.	Relationsrennen	16.04.18	22.04.18	16							420	296			30	4	90	60	90
			23.04.18	29.04.18	17							600	400	60	20		120	90	120	
Int. DRV Juniorenregatta München	5./6.Mai		30.04.18	06.05.18	18							420	301			25	4	90	60	90
			07.05.18	13.05.18	19							600	390	60	20	10	120	90	120	
Eurow Ottensheim	18.-20.Mai	Relationsrennen	14.05.18	20.05.18	20							420	296			30	4	90	60	90
JEM Gravelines (European YOG Qualification Regatta)	26.-27.Mai		21.05.18	27.05.18	21							420	296			30	4	90	60	90
			28.05.18	03.06.18	22							600	390	60	20	10	120	90	120	
		Int. RR Bled	04.06.18	10.06.18	23							450	331			25	4	90	60	90
			11.06.18	17.06.18	24							600	390	60	30		120	90	120	
Int. RR Wien ?	23.-25.Jun.	Relationsrennen	18.06.18	24.06.18	25							420	296			30	4	90	60	90
			25.06.18	01.07.18	26							420	140	30			250	60	60	
			02.07.18	08.07.18	27							720	560	70			90	120	90	
			09.07.18	15.07.18	28							750	590	50	20		90	120	90	
UWV U19 ?			16.07.18	22.07.18	29							840	695	50	20	10	5	60	60	60
Coupe de la Jeunesse, Cork (IRE)	27.-29.Jul.		23.07.18	29.07.18	30							0								
			30.07.18	05.08.18	31							0								
JWM Racice (CZE)	8.-12.Aug.		06.08.18	12.08.18	32							0								
			13.08.18	19.08.18	33							0								
			20.08.18	26.08.18	34							0								
			27.08.18	02.09.18	35							0								
			03.09.18	09.09.18	36							0								
			10.09.18	16.09.18	37							0								