

Rahmentrainingsplan Saison 2018

U23

Termine		Tests	Periodisierung				Summe Ausdauer	Ausdauer Minuten						Kraft				
			Woche von / bis		Nr	Per		Mzy	spezifisch					unspezifisch	Einheiten			
			EX I	EX II					SKA	INT I	INT II	INT III	Ausdauer	MK	KA	Stab		
			25.09.17	01.10.17	39	Allg. VP	320							320			30	
			02.10.17	08.10.17	40		1	480	250	20					210			60
ÖSTM			09.10.17	15.10.17	41		1	510	300	30					180			60
			16.10.17	22.10.17	42			470	300						170	60		60
			23.10.17	29.10.17	43			675	360	65		10			240	120	60	60
			30.10.17	05.11.17	44		2	705	300	60		25			320	120	60	60
Sichtung Wochenende, Wien	10.-12.11		06.11.17	12.11.17	45		2	815	600	100		45	10		60	60		60
			13.11.17	19.11.17	46			820	480	60		40			240	120		60
			20.11.17	26.11.17	47			860	500	70		50			240	120	60	60
		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		3	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			545	300	44		15	6		180	60	60	30
			25.12.17	31.12.17	52			920	440	100		20			360	90	90	60
			01.01.18	07.01.18	1		4	1020	540	100		20			360	120	90	60
Medizinische Untersuchung			08.01.18	14.01.18	2			845	480	60		20	5		280	120	60	60
		STT	15.01.18	21.01.18	3			650	450	50		20	10		120	60		60
Indoormeisterschaften	28.01	2K	22.01.18	28.01.18	4			650	450	50		20	10		120	60		90
			29.01.18	04.02.18	5		5	620	340	90		43			147	120		60
Sabaudia	10.-18.02		05.02.18	11.02.18	6			660	440	30		10			180	60	60	60
Sabaudia	10.-18.02		12.02.18	18.02.18	7			1165	680	100		50	15		320			90
			19.02.18	25.02.18	8			620	489	93		24			14	120		60
		STT	26.02.18	04.03.18	9		6	620	429	85		55			51	120		60
Medizinische Untersuchung (Abschluß)			05.03.18	11.03.18	10			720	410	60		25	6	1	218	120		60
			12.03.18	18.03.18	11			720	440	60		25	6	1	188	120		60
Ostern/Völkermarkt	24.-31.03		19.03.18	25.03.18	12		7	850	560	80		30			180	120	60	60
Ostern/Völkermarkt	24.-31.03		26.03.18	01.04.18	13			1190	840	140		35	15		160	60	60	60
Zagreb	7.-8.04		02.04.18	08.04.18	14			850	560	80		30			180	120	60	60
		STT	09.04.18	15.04.18	15			720	550	81			21	3	65	120		60
Kärnter Int. Ruderregatta	20.-22.04		16.04.18	22.04.18	16		8	720	520	55		10	13	3	119	120		60
			23.04.18	29.04.18	17			840	250	30		36	15	4	505	30		30
			30.04.18	06.05.18	18			720	580	86		54			0	120		60
			07.05.18	13.05.18	19		9	720	535	30		36			119	120		60
EUROW, Ottensheim	18.-20.05		14.05.18	20.05.18	20			720	520	55		10	13	3	119	120		60
		STT	21.05.18	27.05.18	21			840	250	30		36	15	4	505	30		30
			28.05.18	03.06.18	22			820	490			18	21	5	286	120		60
Bled			04.06.18	10.06.18	23			820	520	55		10	13	3	219	120		60
			11.06.18	17.06.18	24			940	250	30		36	15	4	605	30		30
118. Wiener Int. Ruderregatta/ World Cup #2	22.-24.06		18.06.18	24.06.18	25	10	920	650	163		48			59	120		60	
			25.06.18	01.07.18	26		920	700	130		26	8	3	53	120		60	
			02.07.18	08.07.18	27		955	640	80		40	10	5	180	60		60	
			09.07.18	15.07.18	28		955	640	80		30	15	10	180	0	60	60	
			16.07.18	22.07.18	29	11	615	400	40		30	15	10	120	0		60	
U23WM Poznan, POL	25.-29.07		23.07.18	29.07.18	30		530	350	10		20	25	5	120	0		60	
			30.07.18	05.08.18	31	12	525	300	30		15			180	60		60	
			06.08.18	12.08.18	32		720	480	40		20			180	60	60	60	
			13.08.18	19.08.18	33		955	640	80		30	15	10	180	0	60	60	
			20.08.18	26.08.18	34		615	400	40		30	15	10	120	0		60	
U23EM, Brest, BLR	01.-02.09		27.08.18	02.09.18	35	13	530	350	10		20	25	5	120	0		60	
			03.09.18	09.09.18	36		0											
			10.09.18	16.09.18	37	ÜP	0											
			17.09.18	23.09.18	38		0											

Kursiv= mögliche U23 Regatten (nicht Teil der Sichtung)