

Projekt/Zieldatum: ?

Trainingsplanung: Stufe 3

Anforderungsbereich	AB 1: ?	AB 2: ?	AB 3: ?
Übung 1			
Übung 2			

KW	Tag	Belastung (MK/KA/A)	Wettkampf (Route?)	Aufbautraining/Übungen			Erhaltungstraining/Übungen	
				AB 1	AB 2	AB 3	AB	AB
?	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
?	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
?	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
?	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							

MK = Maximalkraft -> 2 Ruhetage bzw. 2 Tage ohne MK
 KA = Kraftausdauer -> 1 Ruhetag
 A = Allgemeine Ausdauer -> i.d.R. kein Ruhetag