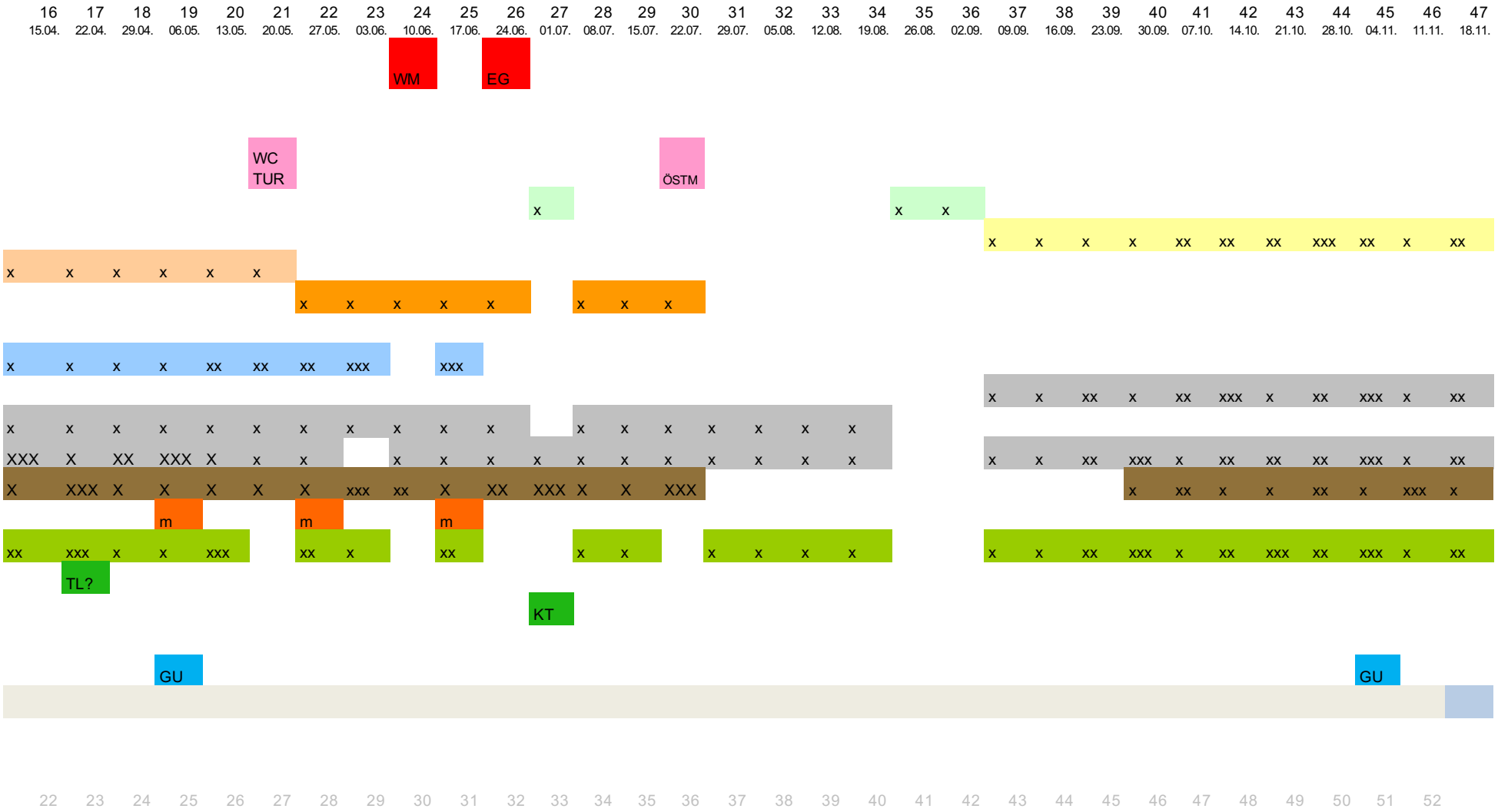
Makro

START TRAININGSJAHR	2018	11	19 allgem.																		
Kalenderwoche	47	48	49	50	51	52	53	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
WOCHE BEGINNT AM	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.	17.12.	24.12.	31.12.	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.	01.04.	08.04.
Haupt-WK																					
Sek-Haupt-WK																					
Test-WK												indoor ÖM						indoor ÖSTM			EGP
Erholungphase						x	x														
Aufbauphase	x	x	x	x	x	x	x	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
WK-Vorbereitungsphase																			x	x	x
WK-Phase																					
Mentaltraining aufbauend	x	x	x	x	x				X	X	X	X	X	X	X	X	XX	X			
Mentaltraining verstärkt																			x	x	x
Kraftaufbau	x	xx	xxx	x	xx			x	X	XX	XXX	X	XX	X	XX	XXX	X	XX	XXX	X	
Krafterhaltung																					x
Ausdauer	X	X	xx	X	xx			x	XX	XXX	X	XX	XXX	X	XX	XXX	X	XX	XXX	X	x
Technik verstärkt	XXX	xxx	xxx	XXX	XXX				X	X	XXX	x	X	XXX	X	X	XXX	X	X	XXX	X
Materialtest		M		M						m						m			m	m	
Trainingsumfang Pf/w	xx	xx	x	XX	xxx			x	xx	x	x	xx	xxx	xxx	xx	xx	xx	xx	xxx	xx	
Trainingslager																TL?			TL		
Kadertraining	KT			KT				KT					KT								
Abwesenheit (auch Urlaub)																					
Med. Check									IMBS											Zahnarzt	
Trainingsvolumen IST Pf/w																					
Trainingsvolumen ZIEL Pf/w																					

19.11. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Makro


16 15.04.
17 22.04.
18 29.04.
19 06.05.
20 13.05.
21 20.05.
22 27.05.
23 03.06.
24 10.06.
25 17.06.
26 24.06.
27 01.07.
28 08.07.
29 15.07.
30 22.07.
31 29.07.
32 05.08.
33 12.08.
34 19.08.
35 26.08.
36 02.09.
37 09.09.
38 16.09.
39 23.09.
40 30.09.
41 07.10.
42 14.10.
43 21.10.
44 28.10.
45 04.11.
46 11.11.
47 18.11.
WM
EG
WC TUR
ÖSTM
TL?
KT
GU
GU
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52