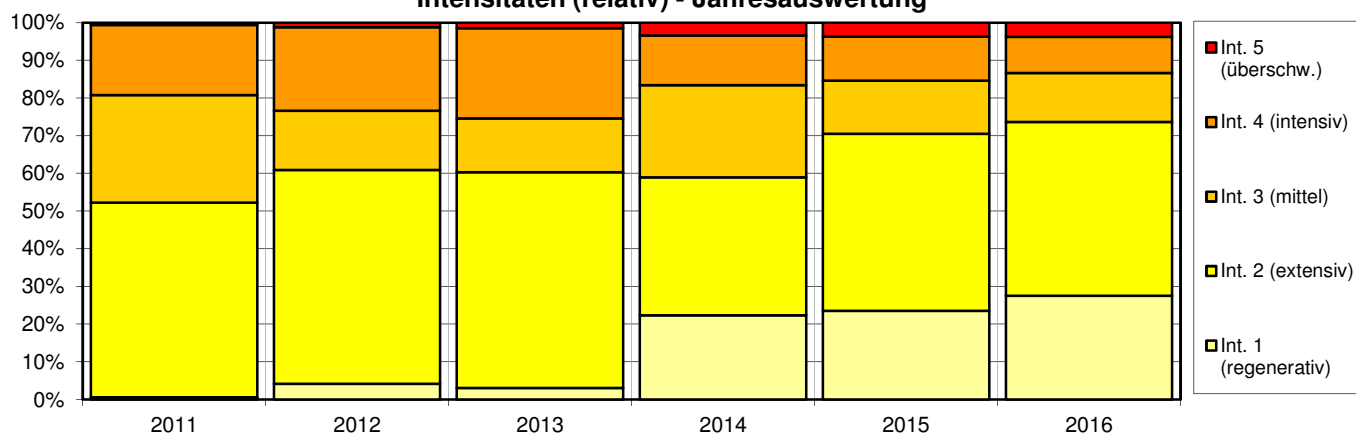
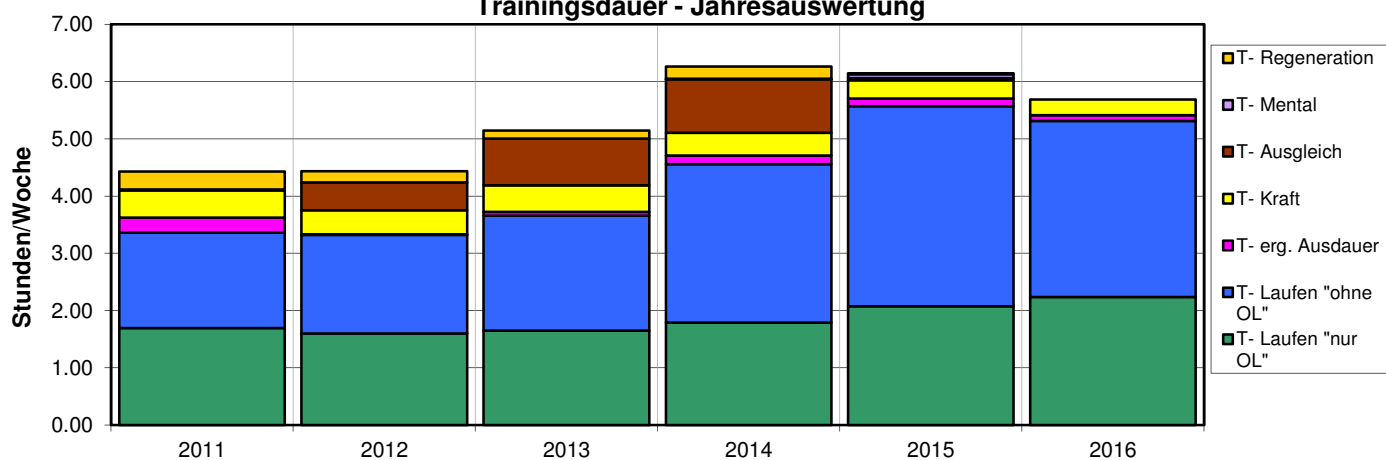


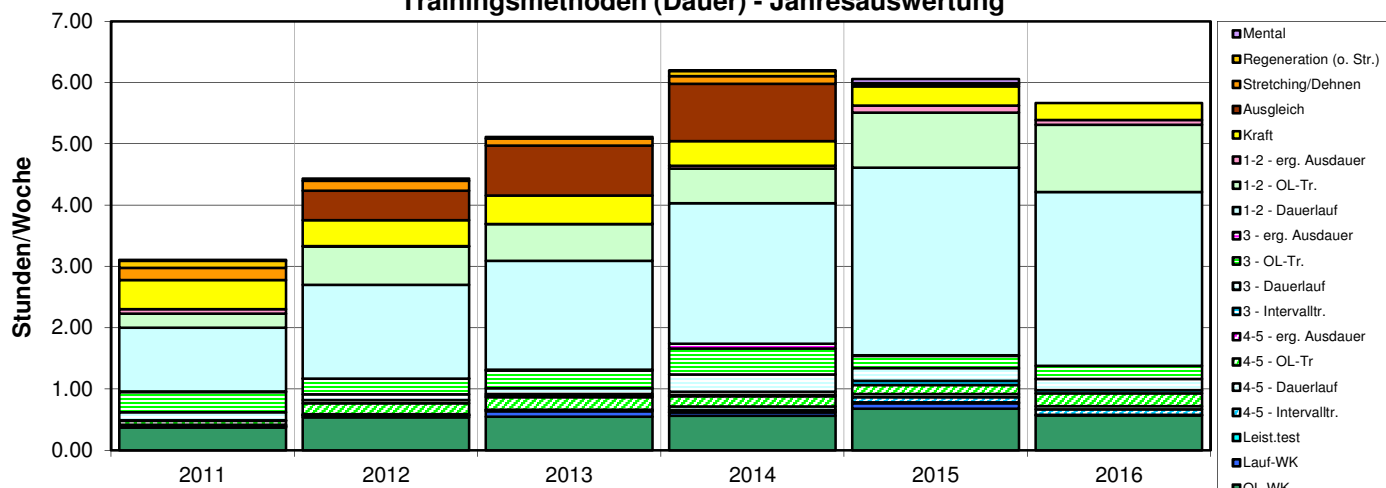
Intensitäten (relativ) - Jahresauswertung



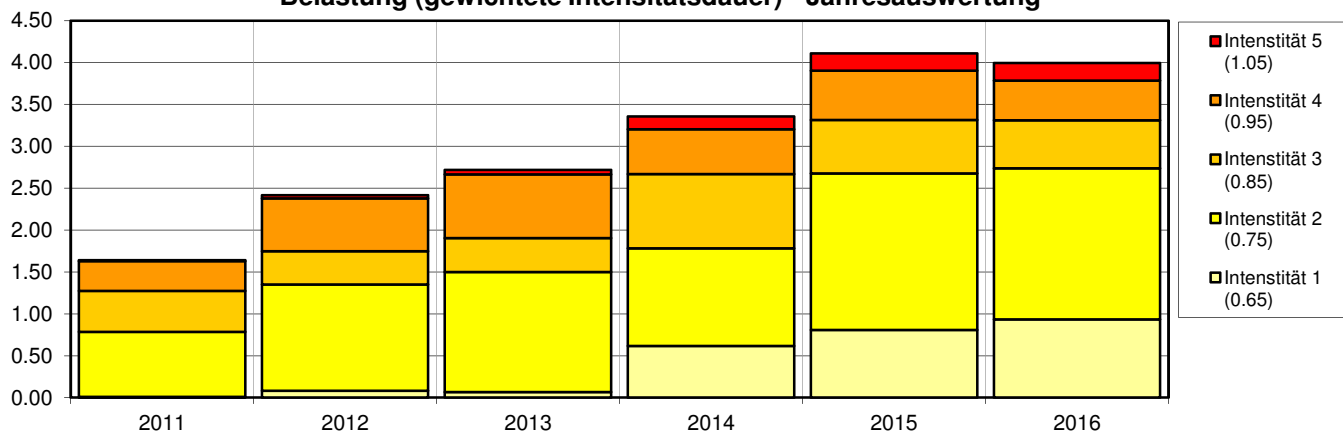
Trainingsdauer - Jahresauswertung



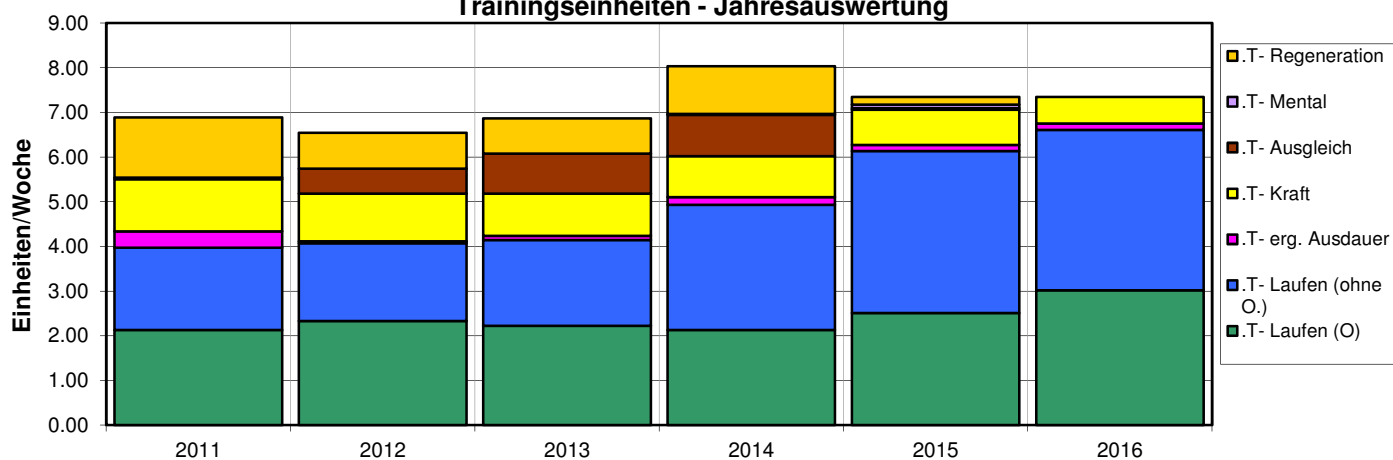
Trainingsmethoden (Dauer) - Jahresauswertung



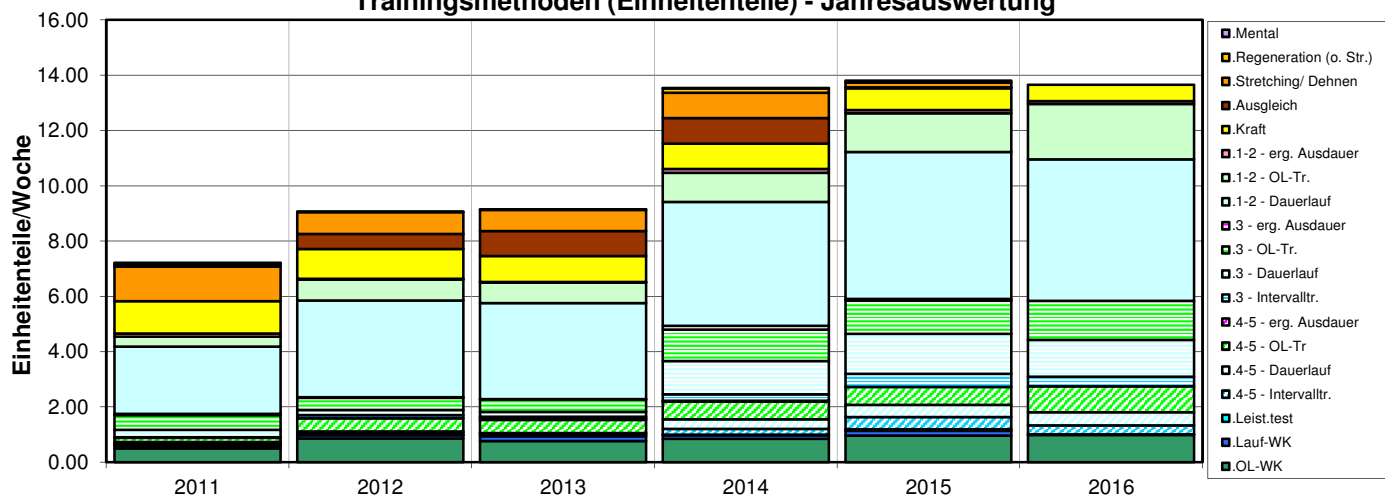
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Jahresauswertung

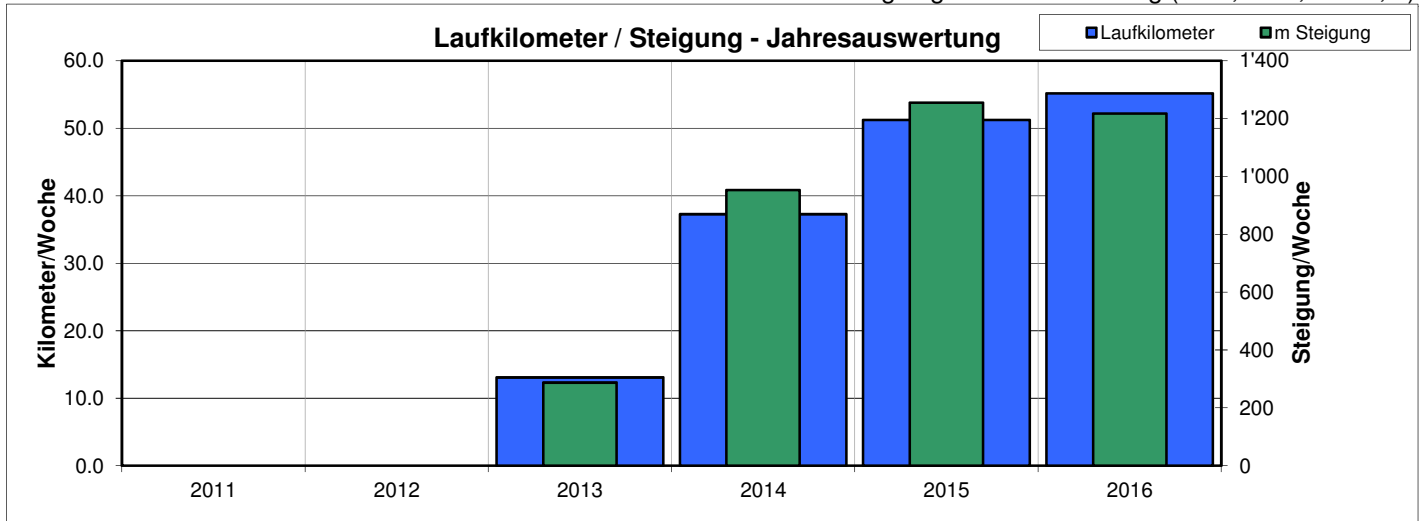


Trainingseinheiten - Jahresauswertung

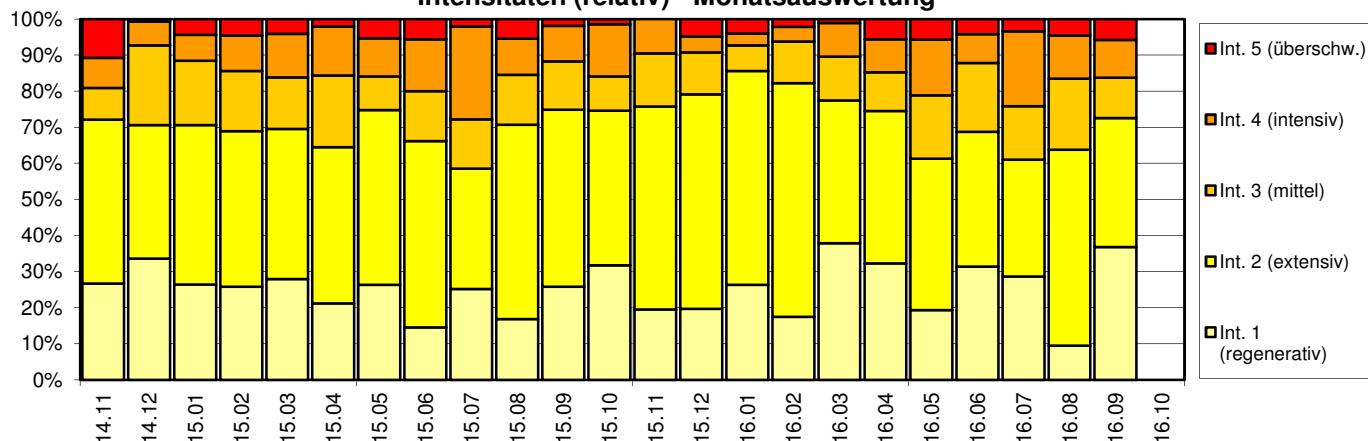


Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Jahresauswertung

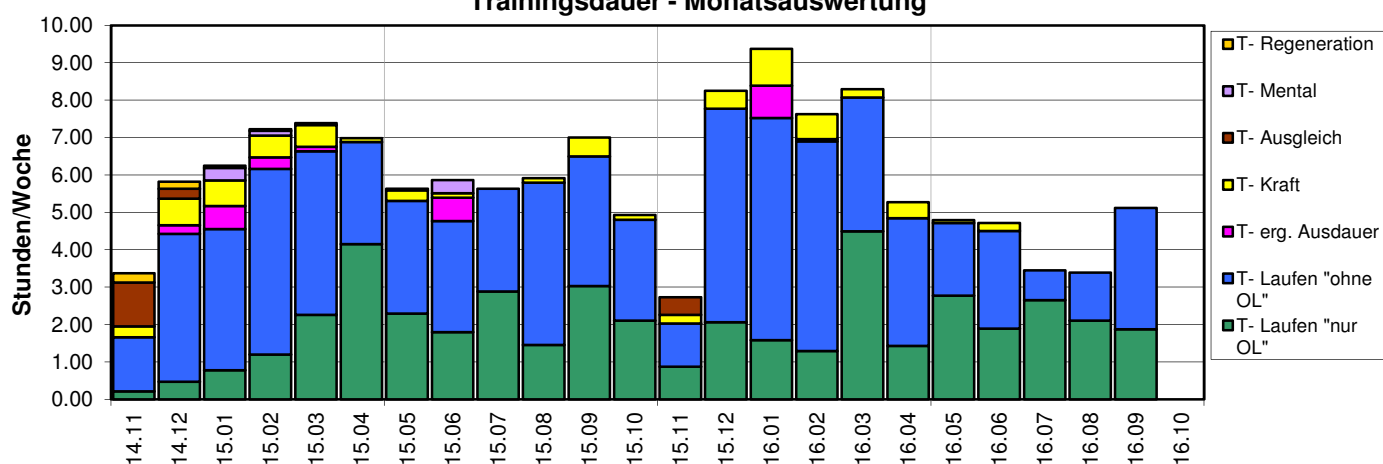




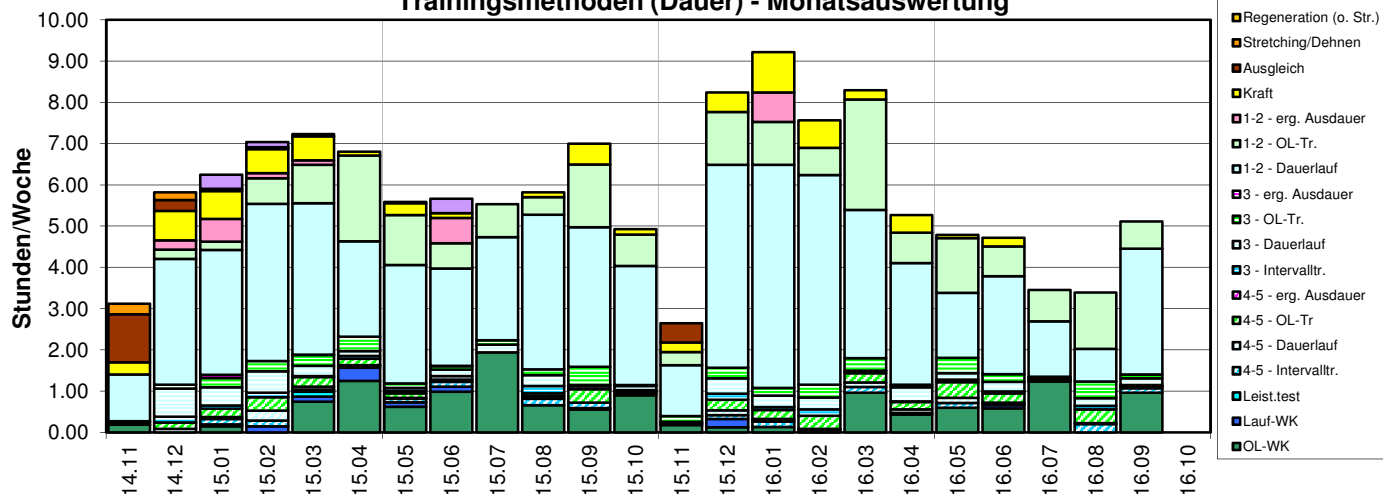
Intensitäten (relativ) - Monatsauswertung



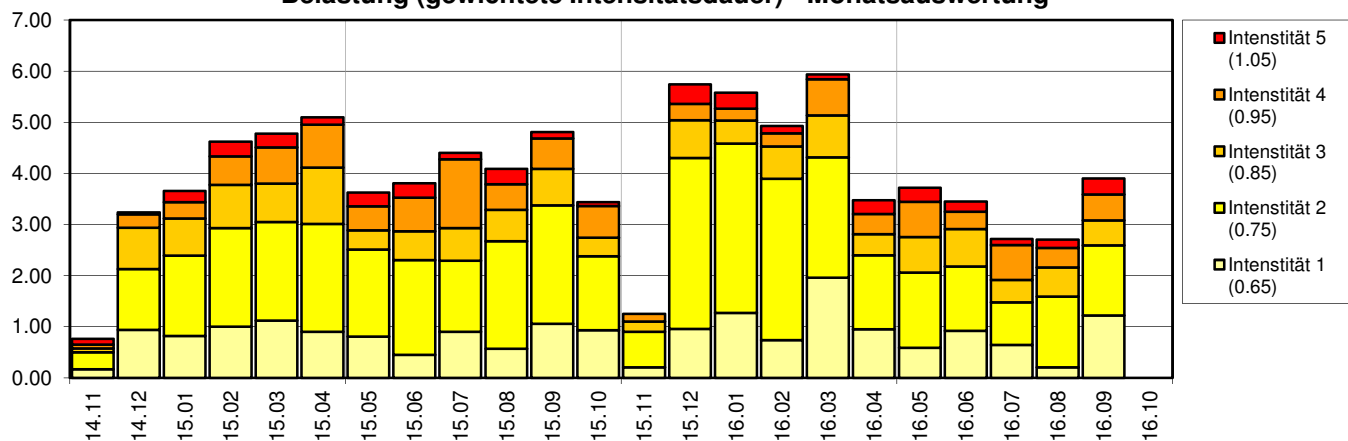
Trainingsdauer - Monatsauswertung



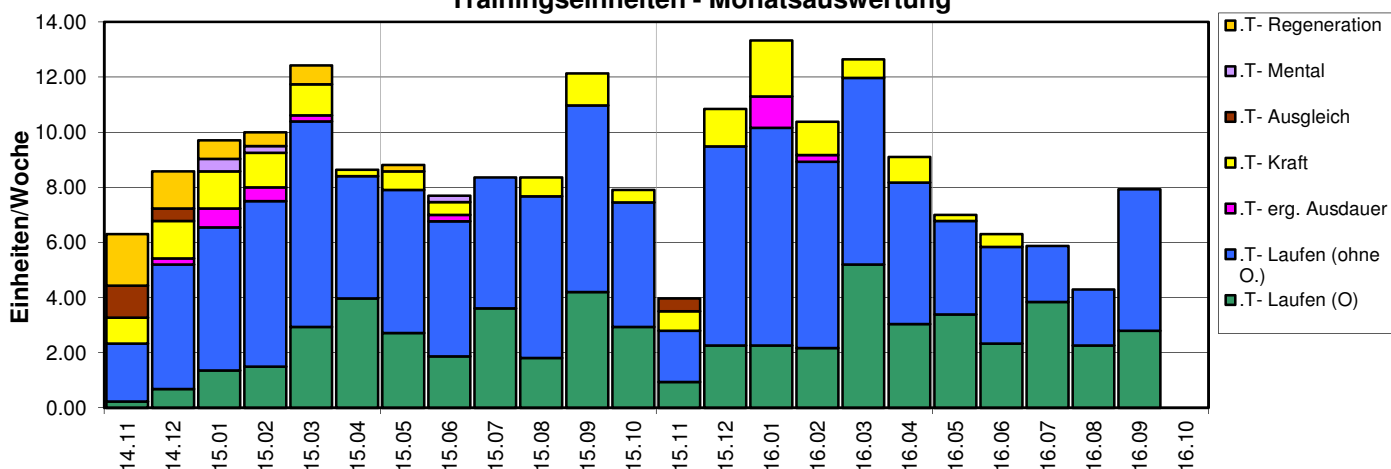
Trainingsmethoden (Dauer) - Monatsauswertung



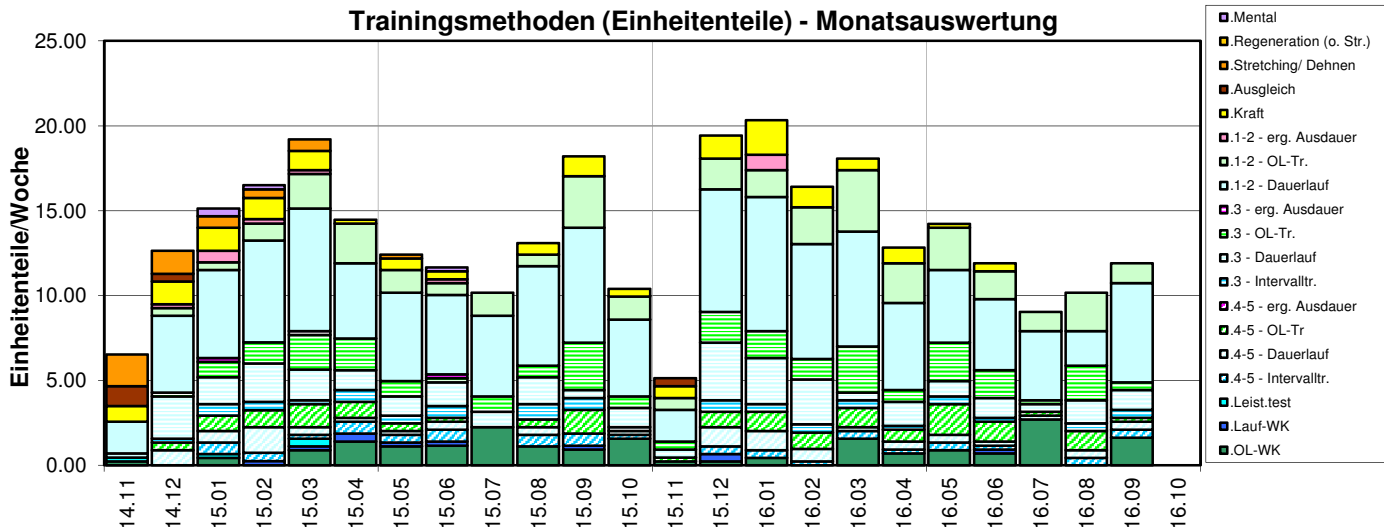
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Monatsauswertung

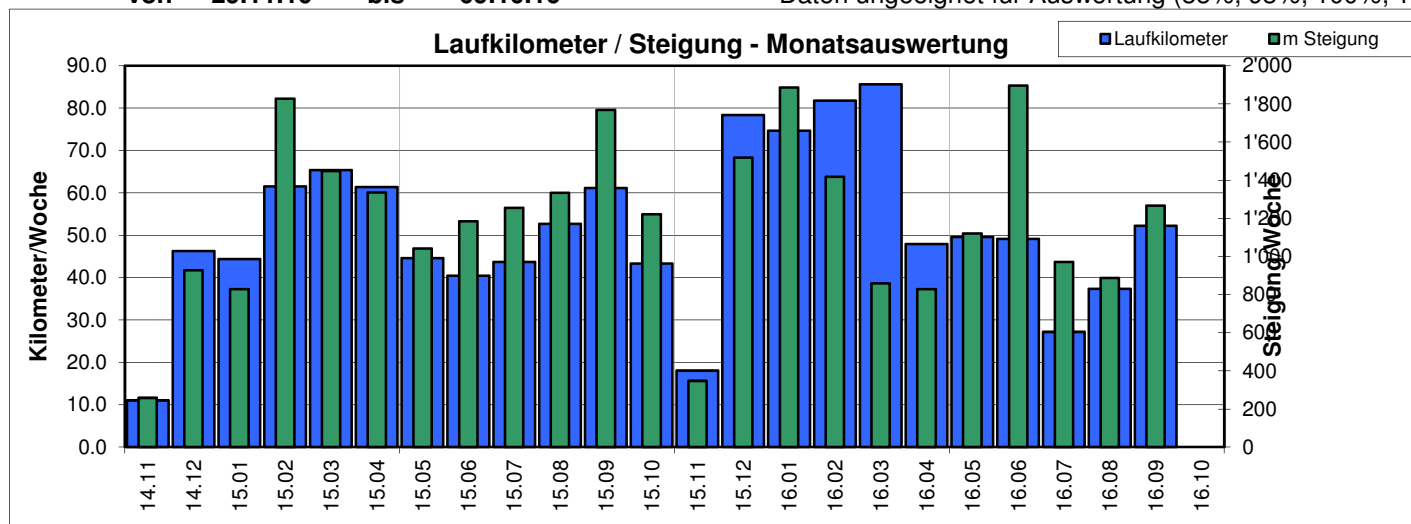


Trainingseinheiten - Monatsauswertung

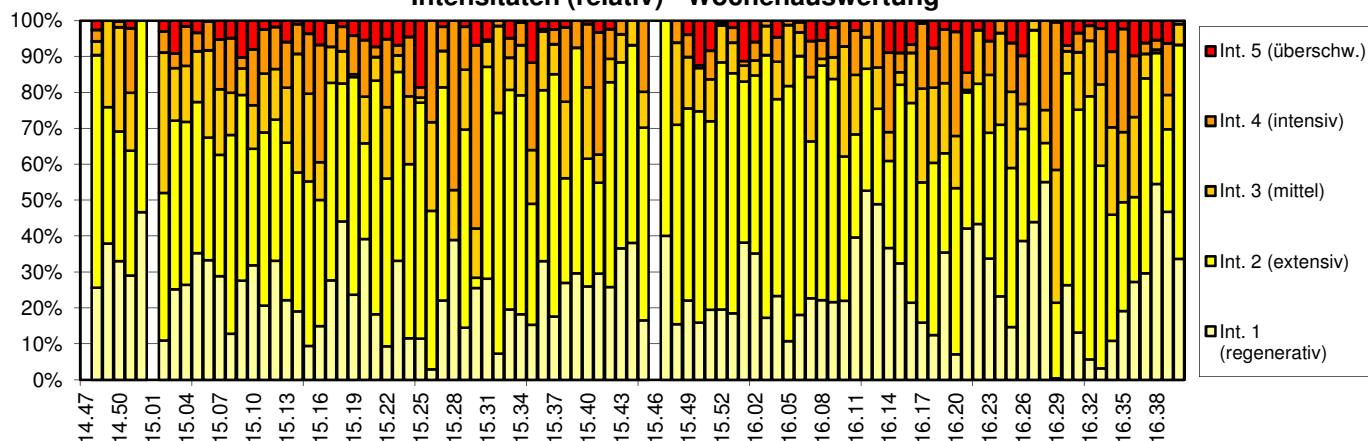


Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Monatsauswertung

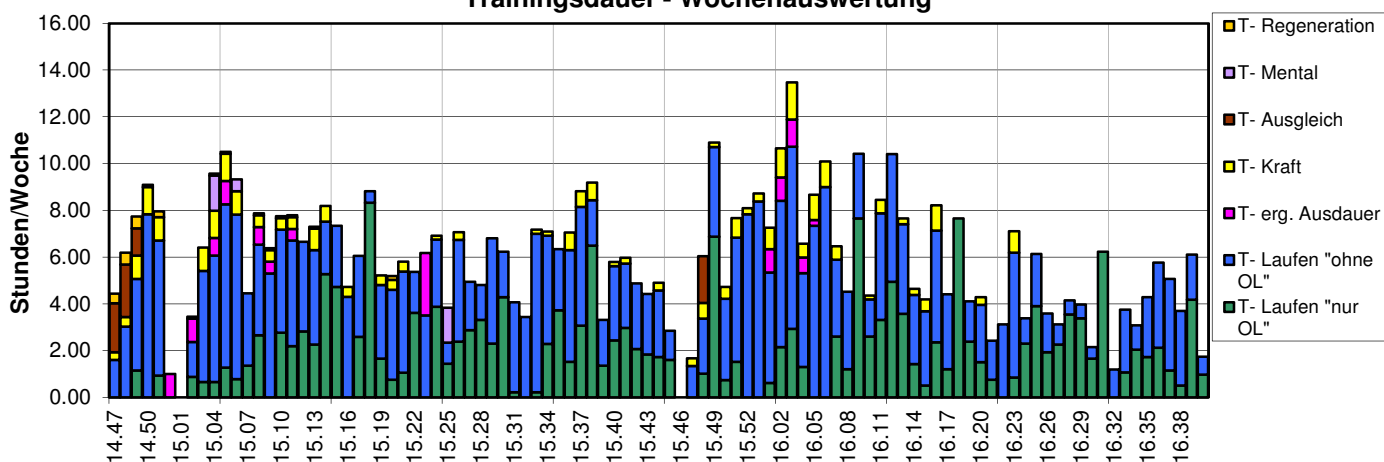




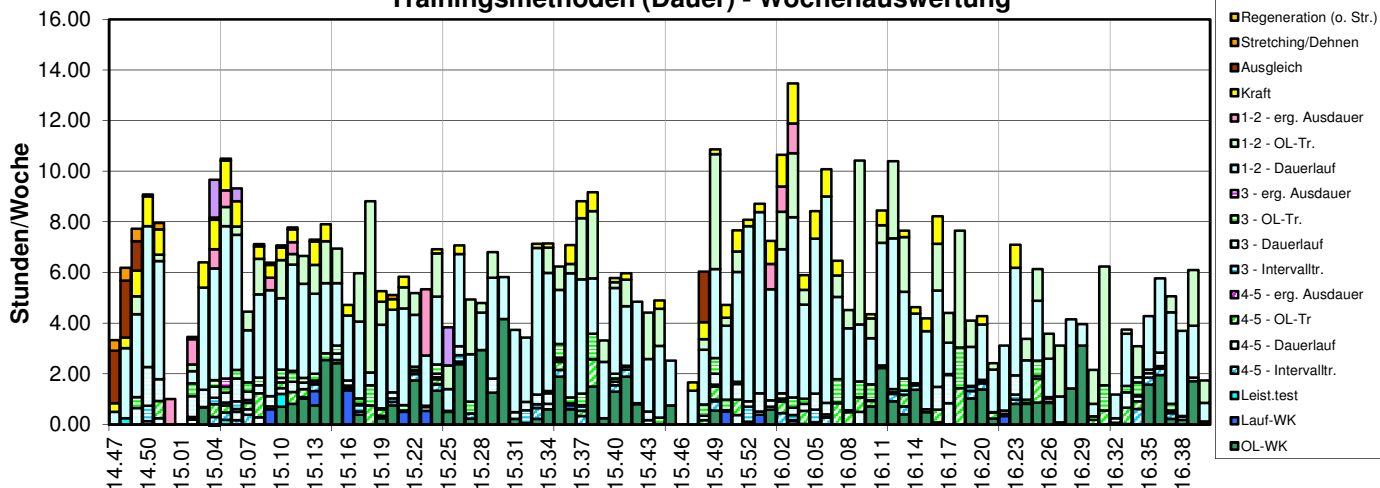
Intensitäten (relativ) - Wochenauswertung



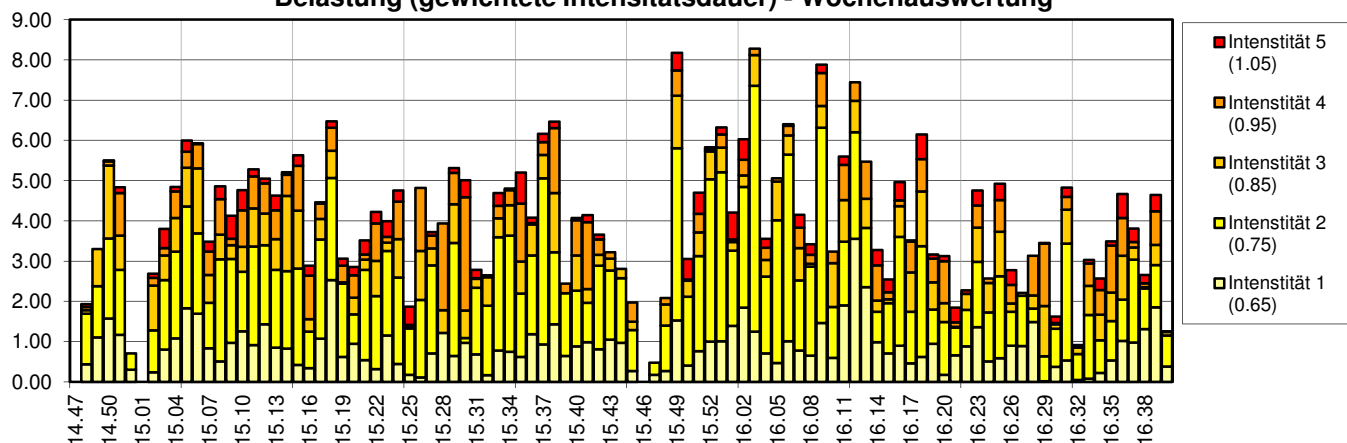
Trainingsdauer - Wochenauswertung



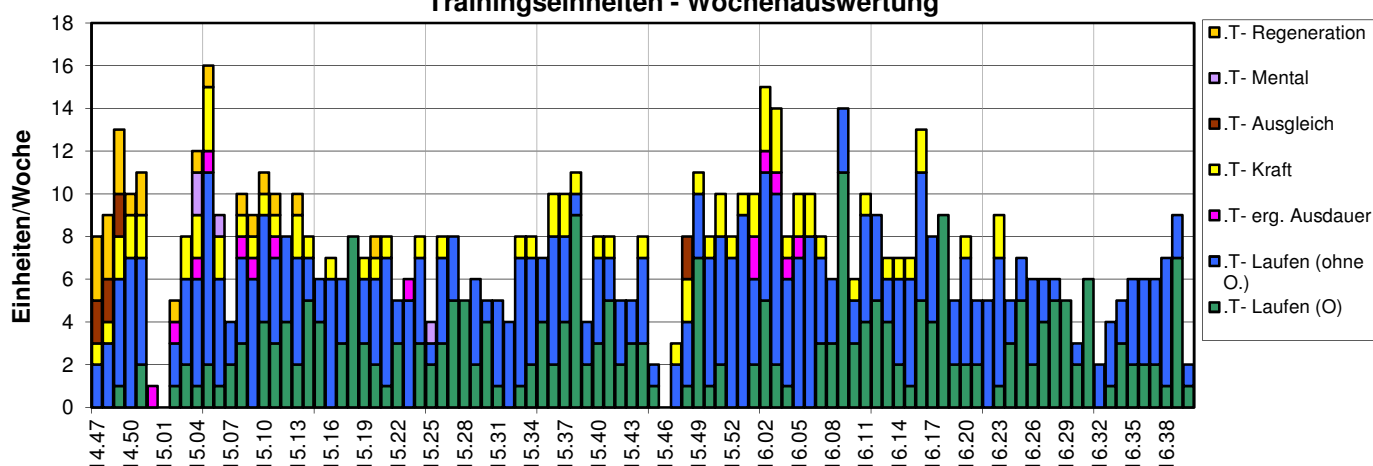
Trainingsmethoden (Dauer) - Wochenauswertung



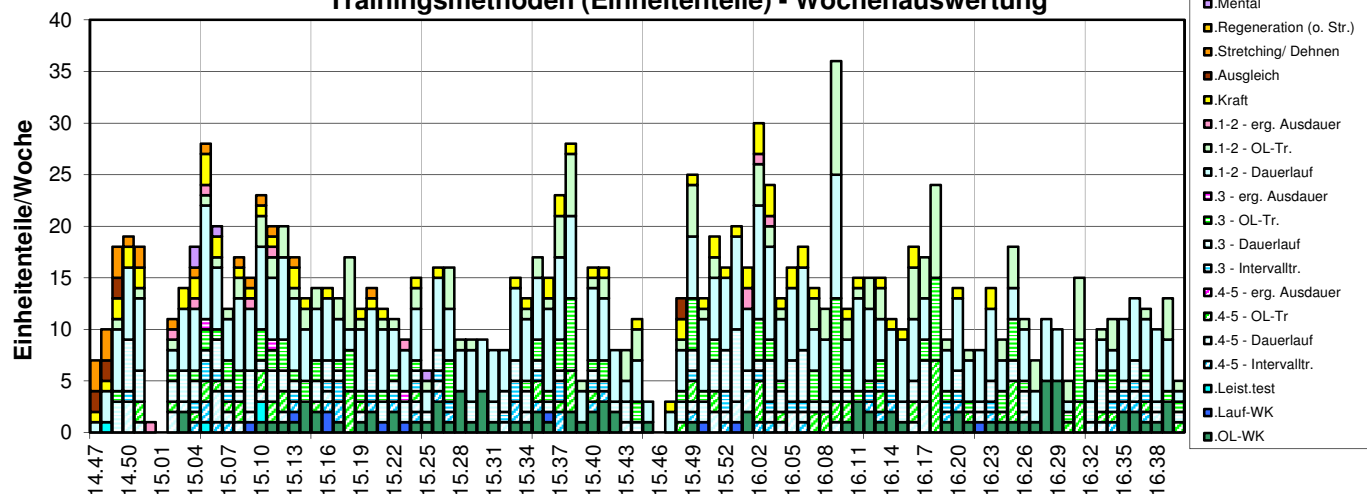
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Wochenauswertung



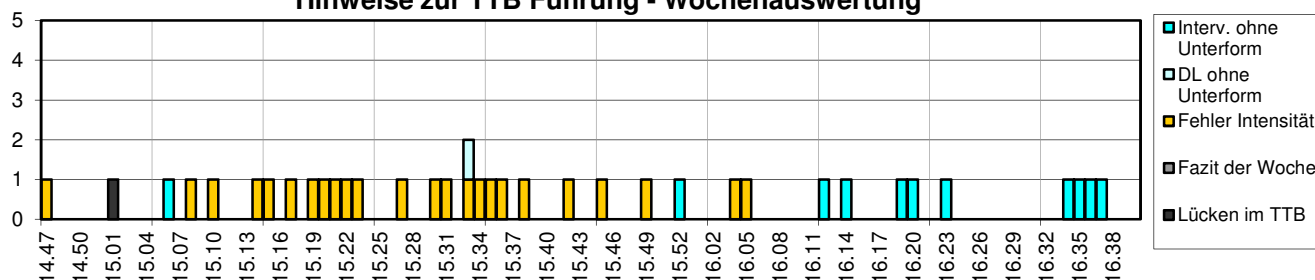
Trainingseinheiten - Wochenauswertung



Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Wochenauswertung



Hinweise zur TTB Führung - Wochenauswertung



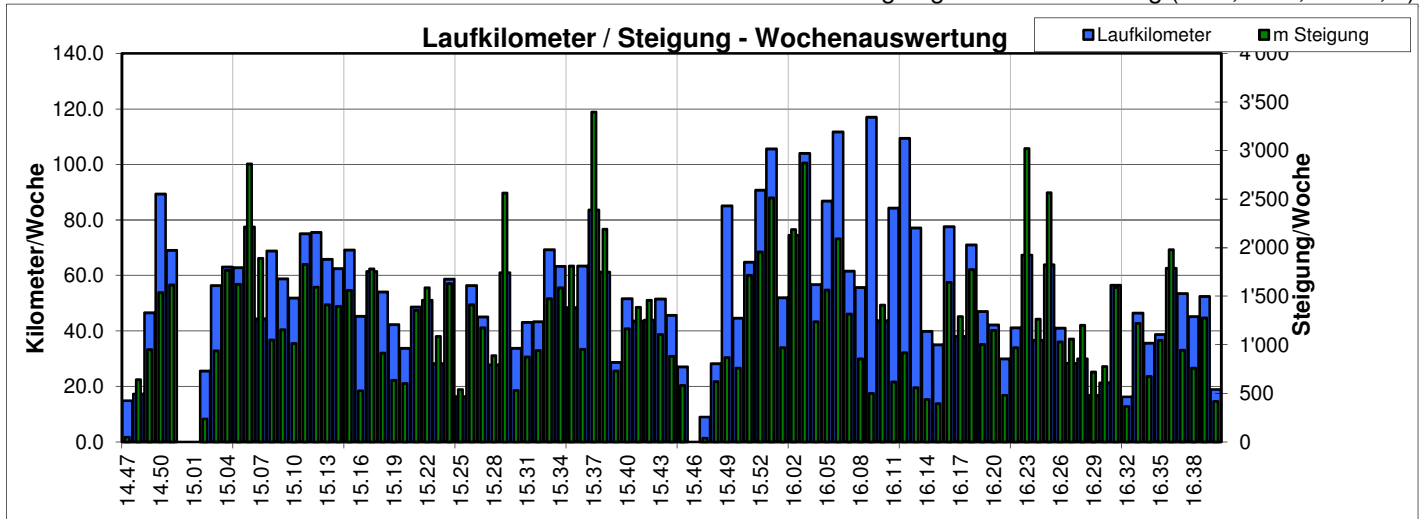
Auswertungsdiagramme

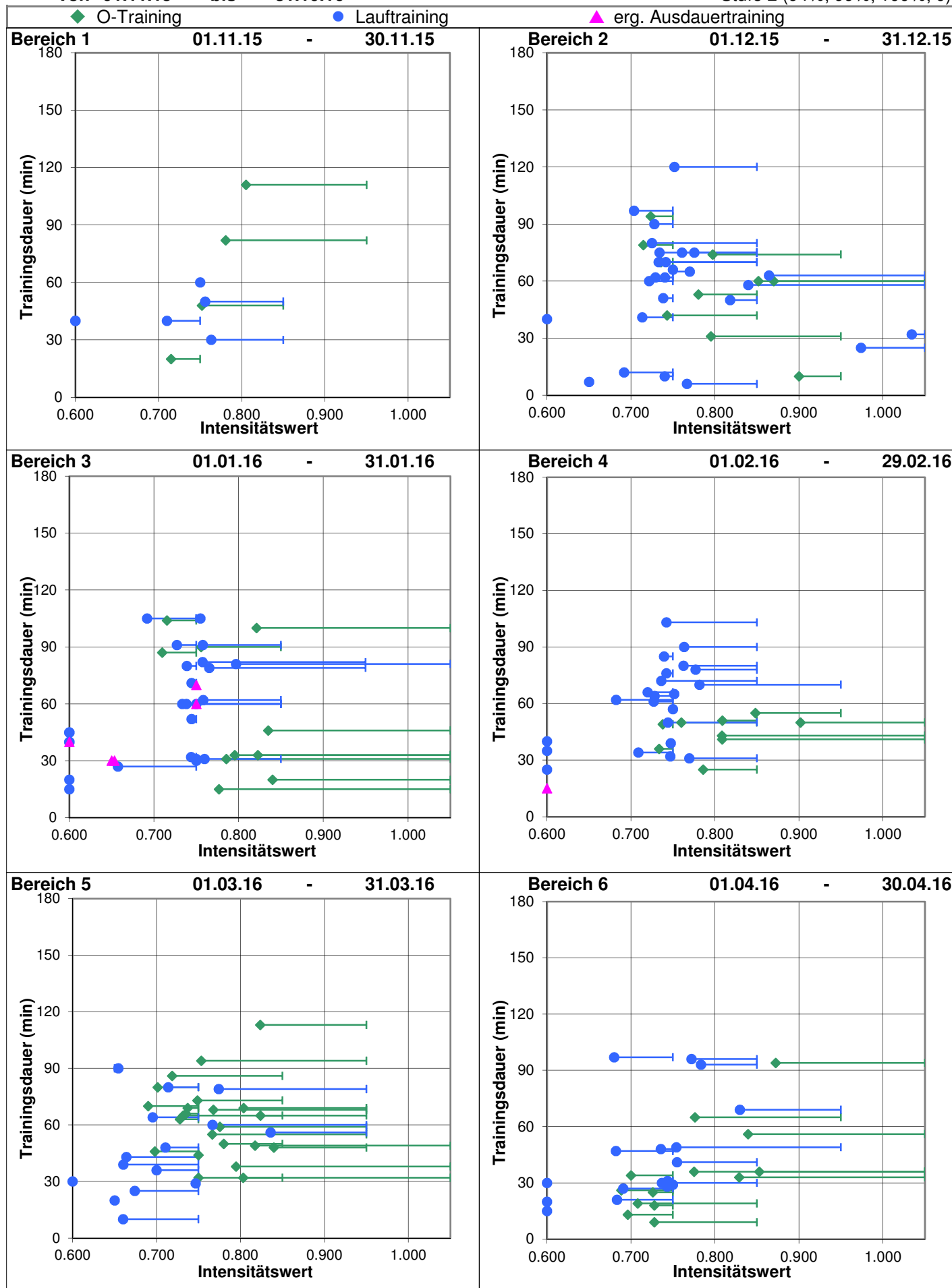
Athlet: Curiger Thomas

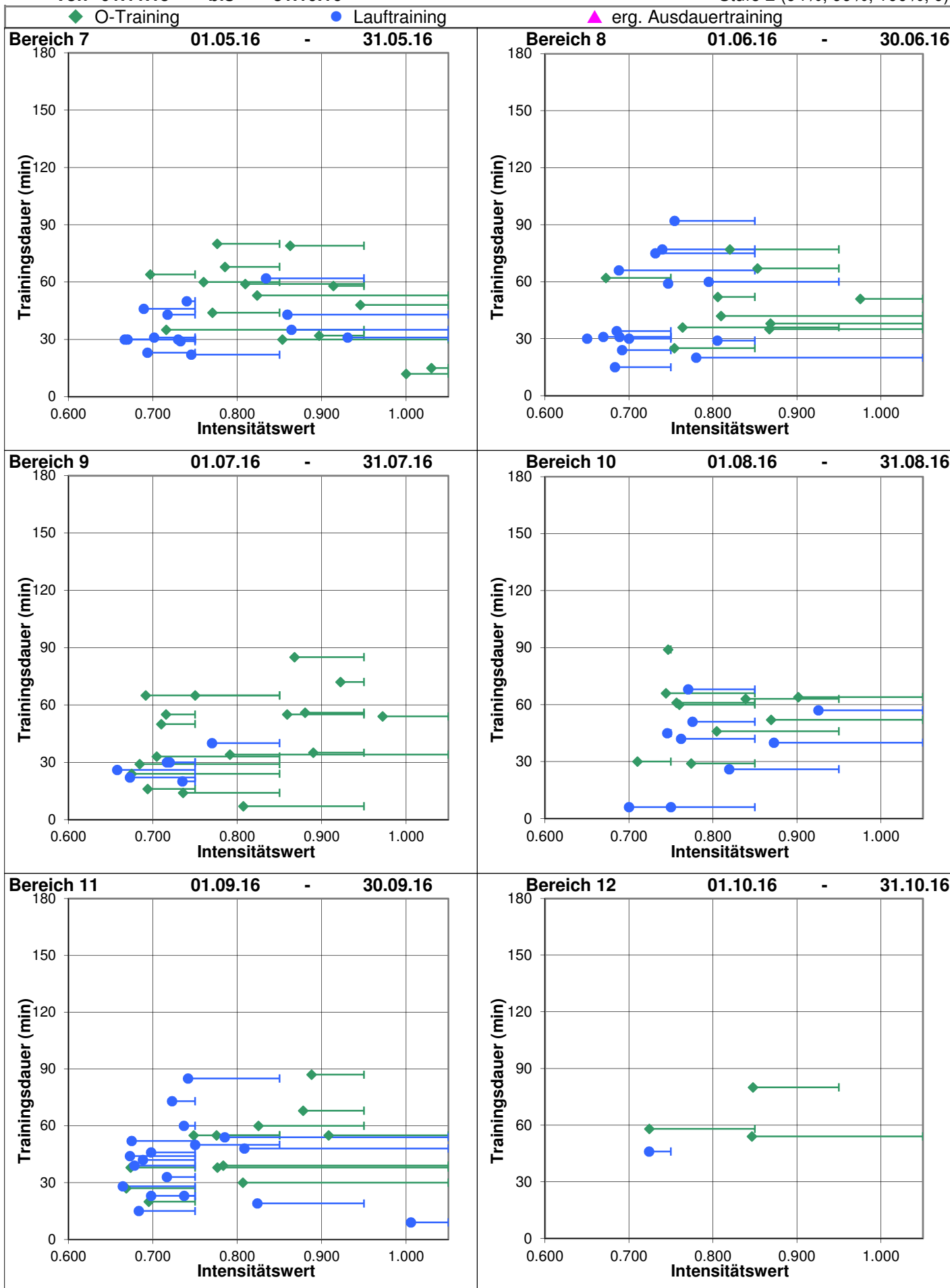
Programmversion 25.03.13

von 29.11.10 bis 09.10.16

Daten ungeeignet für Auswertung (85%; 93%; 100%; 1)







Auswertung Periode

Trainingsdauer in Stunden/Woche

23.11.15

46 Wochen

09.10.16

Programmversion 25.03.13

Athlet:**Curiger Thomas**

Stufe 2 (93%; 100%; 100%; 0)

Trainingsmethode (Intensitätsbereiche)	Dauer (Stunden/Woche)	Einheitenteile Trainings- einheiten /	Gesamt- umfang % vom	Trainings- umfang % vom	Ausdauer- training % vom	Lauftraining % vom
OL-Wettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.51	0.9	8.7%	8.7%	9.2%	9.3%
Laufwettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.03	0.1	0.5%	0.5%	0.5%	0.5%
Leistungstests (mittel, intensiv, überschwellig)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Intervalltraining (intensiv, überschwellig)	0.09	0.3	1.5%	1.5%	1.6%	1.6%
Dauerlauf, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.06	0.5	1.0%	1.0%	1.0%	1.1%
OL-Training, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.21	0.9	3.6%	3.6%	3.8%	3.8%
erg. Ausdauertraining (intensiv, überschwellig)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	
Intervalltraining (mittel)	0.06	0.4	1.1%	1.1%	1.1%	1.1%
Dauerlauf (mittel)	0.20	1.5	3.4%	3.4%	3.6%	3.6%
OL-Training (mittel)	0.22	1.4	3.7%	3.7%	3.9%	4.0%
erg. Ausdauertraining (mittel)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	
Dauerlauf (extensiv, regenerativ)	3.01	5.3	51.0%	51.0%	54.2%	54.9%
OL-Training (extensiv, regenerativ)	1.10	2.0	18.6%	18.6%	19.8%	20.0%
erg. Ausdauertraining (extensiv, regenerativ)	0.07	0.1	1.2%	1.2%	1.2%	
Krafttraining	0.30	0.7	5.1%	5.1%		
Ausgleichstraining	0.04	0.0	0.7%	0.7%		
Stretching/Dehnen	0.00	0.0	0.0%			
Regeneration (o. Stretching/Dehnen)	0.00	0.0	0.0%			
Mental	0.00	0.0	0.0%			

Total Dauer (nach Intensitäten)

5.9

5.9

5.9

5.6

5.5

Kontrolle (Dauer Total)

5.9

5.9

5.6

5.5

Total Einheiten

7.2

Intensitätsverteilung

Anteil hohe Intensität (intensiv, überschwellig + WK) am Umfang des Ausdauertrainings

16.1%

Anteil mittlere Intensität (mittel) am Umfang des Ausdauertrainings

8.7%

Anteil tiefe Intensität (extensiv, regenerativ) am Umfang des Ausdauertrainings

75.2%

Weitere Kennziffern

Anteil OL-Training am Umfang des Lauftrainings

37.2%

Laufkilometer/Woche

56.6

m Steigung/Woche

1230

Hinweise zur TTB-Führung

93% der Einheiten Dauerlauf und Intervall mit Unterformen geführt

100% der Intensitäten korrekt geführt

100% der Trainingsarten detailliert geführt (Rest = Fazit der Woche)

Keine 10-Tages-Lücken im TTB

Stufe 2

Auswertung Periode

Trainingsdauer in Stunden/Woche

17.11.14

51 Wochen

08.11.15

Programmversion 25.03.13

Athlet:**Curiger Thomas**

Stufe 1 (98%; 98%; 100%; 1)

Trainingsmethode (Intensitätsbereiche)	Dauer (Stunden/Woche)	Trainings- einheiten / Einheitenteile	Gesamt- umfang % vom	Trainings- umfang % vom	Ausdauer- training % vom	Lauftraining % vom
OL-Wettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.68	1.0	11.3%	11.6%	12.5%	12.9%
Laufwettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.07	0.1	1.2%	1.2%	1.3%	1.4%
Leistungstests (mittel, intensiv, überschwellig)	0.02	0.1	0.3%	0.3%	0.3%	0.3%
Intervalltraining (intensiv, überschwellig)	0.08	0.4	1.3%	1.4%	1.5%	1.5%
Dauerlauf, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.05	0.4	0.8%	0.8%	0.9%	0.9%
OL-Training, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.14	0.6	2.3%	2.3%	2.5%	2.6%
erg. Ausdauertraining (intensiv, überschwellig)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	
Intervalltraining (mittel)	0.07	0.5	1.2%	1.2%	1.3%	1.3%
Dauerlauf (mittel)	0.24	1.4	4.0%	4.1%	4.4%	4.5%
OL-Training (mittel)	0.18	1.1	3.0%	3.1%	3.3%	3.4%
erg. Ausdauertraining (mittel)	0.01	0.1	0.1%	0.1%	0.1%	
Dauerlauf (extensiv, regenerativ)	2.96	5.2	49.2%	50.2%	54.3%	55.8%
OL-Training (extensiv, regenerativ)	0.82	1.3	13.6%	13.9%	15.0%	15.4%
erg. Ausdauertraining (extensiv, regenerativ)	0.14	0.1	2.3%	2.3%	2.5%	
Krafttraining	0.34	0.8	5.6%	5.7%		
Ausgleichstraining	0.11	0.1	1.8%	1.8%		
Stretching/Dehnen	0.05	0.4	0.8%			
Regeneration (o. Stretching/Dehnen)	0.00	0.0	0.0%			
Mental	0.07	0.1	1.1%			

Total Dauer (nach Intensitäten)

6.0

6.0

5.9

5.5

5.3

Kontrolle (Dauer Total)

6.1

6.0

5.6

5.4

Total Einheiten

6.5

Intensitätsverteilung

Anteil hohe Intensität (intensiv, überschwellig + WK) am Umfang des Ausdauertrainings

19.0%

Anteil mittlere Intensität (mittel) am Umfang des Ausdauertrainings

9.1%

Anteil tiefe Intensität (extensiv, regenerativ) am Umfang des Ausdauertrainings

71.8%

Weitere Kennziffern

Anteil OL-Training am Umfang des Lauftrainings

34.2%

Laufkilometer/Woche

49.5

m Steigung/Woche

1233

Hinweise zur TTB-Führung

98% der Einheiten Dauerlauf und Intervall mit Unterformen geführt

98% der Intensitäten korrekt geführt

100% der Trainingsarten detailliert geführt (Rest = Fazit der Woche)

1 10-Tages-Lücken im TTB

Stufe 1

Auswertung Periode

Trainingsdauer in Stunden/Woche

28.10.13

53 Wochen

02.11.14

Programmversion 25.03.13

Athlet:**Curiger Thomas**

Stufe 2 (98%; 99%; 100%; 0)

Trainingsmethode (Intensitätsbereiche)	Dauer (Stunden/Woche)	Einheitenteile Trainings- einheiten /	Gesamt- umfang % vom	Trainings- umfang % vom	Ausdauer- training % vom	Lauftraining % vom
OL-Wettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.56	0.8	8.7%	9.0%	11.9%	12.2%
Laufwettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.08	0.2	1.3%	1.4%	1.8%	1.9%
Leistungstests (mittel, intensiv, überschwellig)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Intervalltraining (intensiv, überschwellig)	0.04	0.2	0.7%	0.7%	0.9%	1.0%
Dauerlauf, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.05	0.3	0.8%	0.8%	1.1%	1.1%
OL-Training, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.16	0.6	2.5%	2.5%	3.4%	3.4%
erg. Ausdauertraining (intensiv, überschwellig)	0.02	0.0	0.3%	0.3%	0.4%	
Intervalltraining (mittel)	0.06	0.2	0.9%	0.9%	1.2%	1.3%
Dauerlauf (mittel)	0.26	1.0	4.0%	4.1%	5.4%	5.6%
OL-Training (mittel)	0.41	1.1	6.3%	6.5%	8.6%	8.9%
erg. Ausdauertraining (mittel)	0.08	0.1	1.2%	1.3%	1.7%	
Dauerlauf (extensiv, regenerativ)	2.42	4.5	37.8%	38.9%	51.6%	53.0%
OL-Training (extensiv, regenerativ)	0.53	1.0	8.3%	8.6%	11.4%	11.7%
erg. Ausdauertraining (extensiv, regenerativ)	0.03	0.1	0.5%	0.5%	0.7%	
Krafttraining	0.42	1.0	6.5%	6.7%		
Ausgleichstraining	1.11	1.1	17.3%	17.8%		
Stretching/Dehnen	0.09	0.7	1.4%			
Regeneration (o. Stretching/Dehnen)	0.08	0.2	1.3%			
Mental	0.01	0.0	0.1%			

Total Dauer (nach Intensitäten)

6.4

6.4

6.2

4.7

4.6

Kontrolle (Dauer Total)

6.4

6.3

4.7

4.6

Total Einheiten

6.6

Intensitätsverteilung

Anteil hohe Intensität (intensiv, überschwellig + WK) am Umfang des Ausdauertrainings

19.4%

Anteil mittlere Intensität (mittel) am Umfang des Ausdauertrainings

17.0%

Anteil tiefe Intensität (extensiv, regenerativ) am Umfang des Ausdauertrainings

63.6%

Weitere Kennziffern

Anteil OL-Training am Umfang des Lauftrainings

36.2%

Laufkilometer/Woche

37.6

m Steigung/Woche

946

Hinweise zur TTB-Führung

98% der Einheiten Dauerlauf und Intervall mit Unterformen geführt

99% der Intensitäten korrekt geführt

100% der Trainingsarten detailliert geführt (Rest = Fazit der Woche)

Keine 10-Tages-Lücken im TTB

Stufe 2

Vergleichsdiagramme

Athlet: Curiger Thomas

Programmversion 25.03.13

von 29.11.10 bis 09.10.16

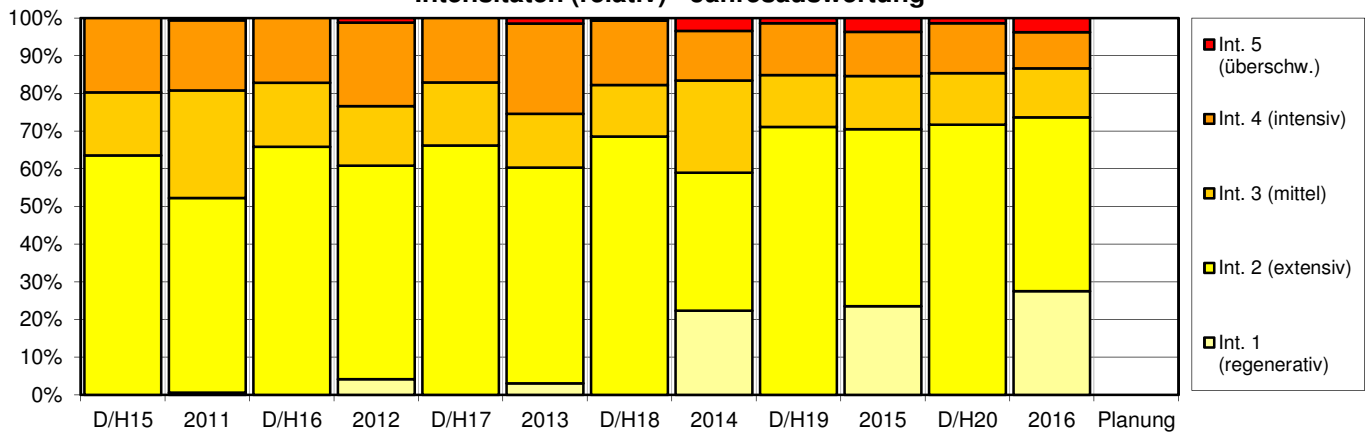
Daten ungeeignet für Auswertung (85%; 93%; 100%; 1)

Vergleichsgruppe:

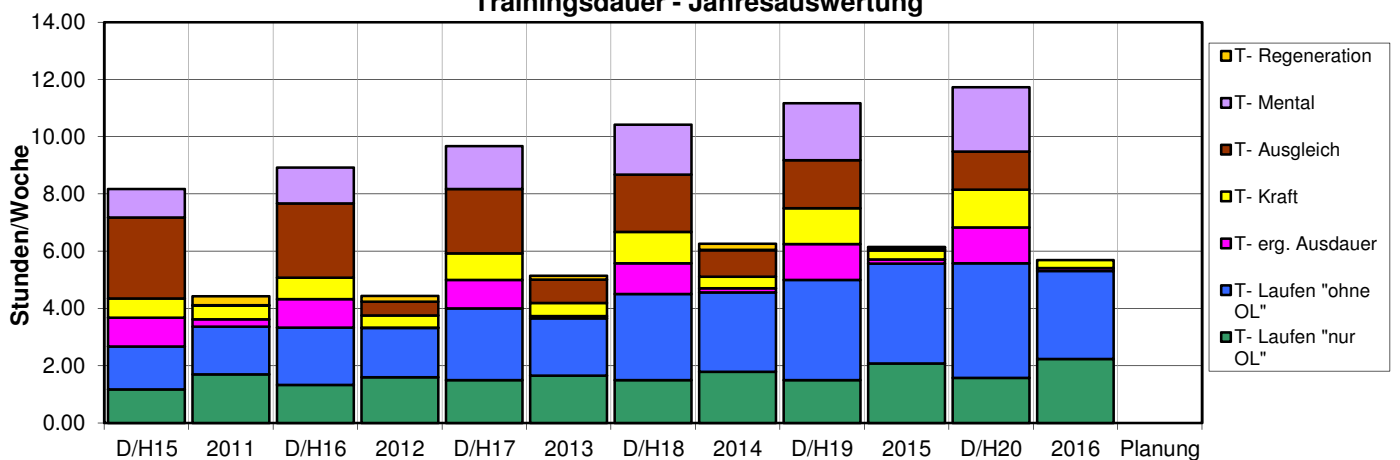
Trainingsempfehlungen (Nachwuchs-Förderkonzept)

Planung 2017

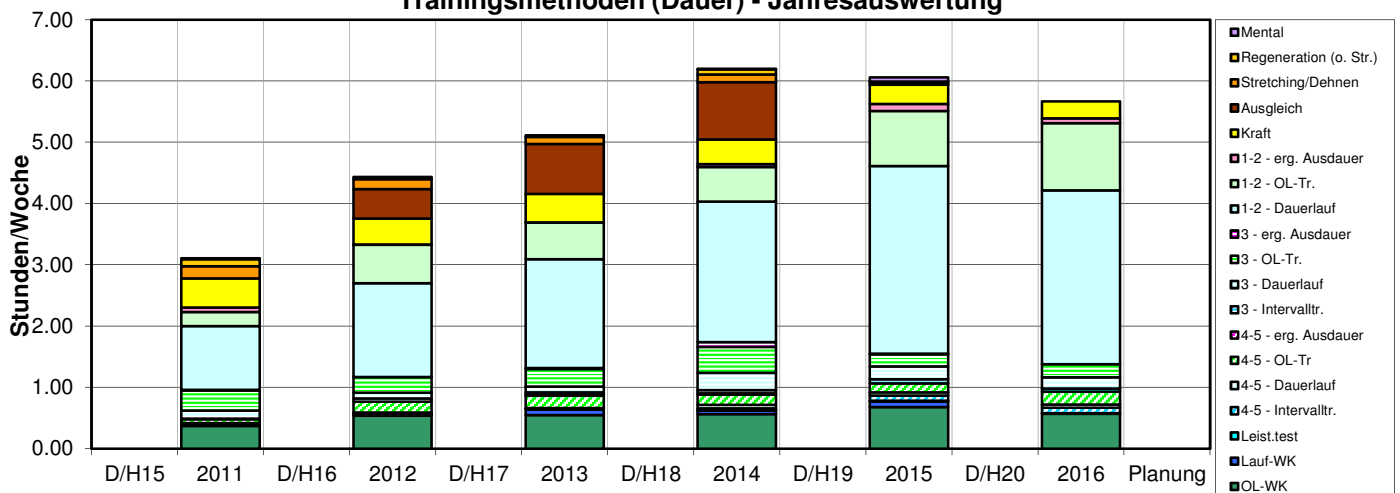
Intensitäten (relativ) - Jahresauswertung



Trainingsdauer - Jahresauswertung



Trainingsmethoden (Dauer) - Jahresauswertung



Vergleichsdiagramme

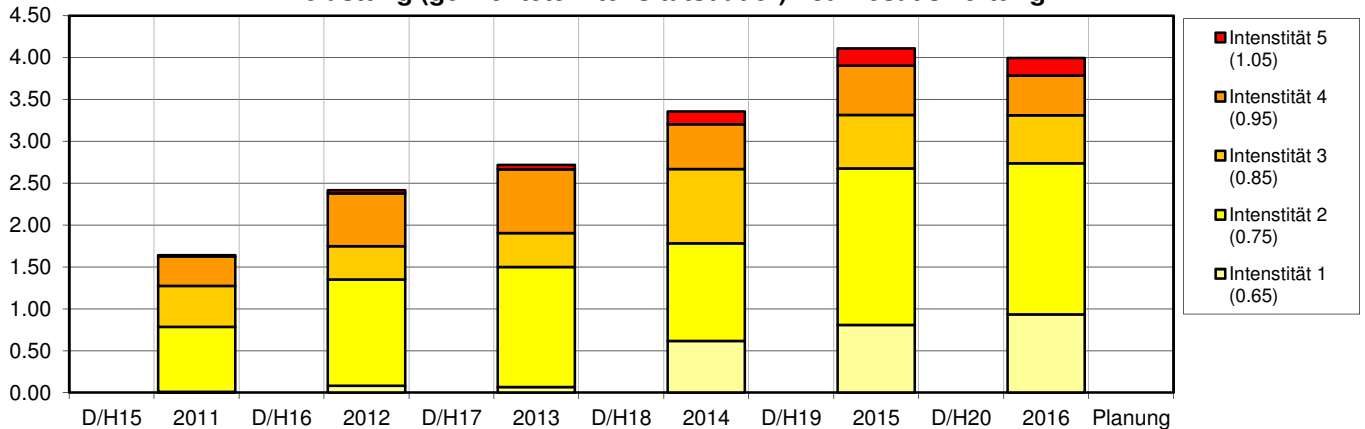
von 29.11.10 bis 09.10.16

Athlet: Curiger Thomas

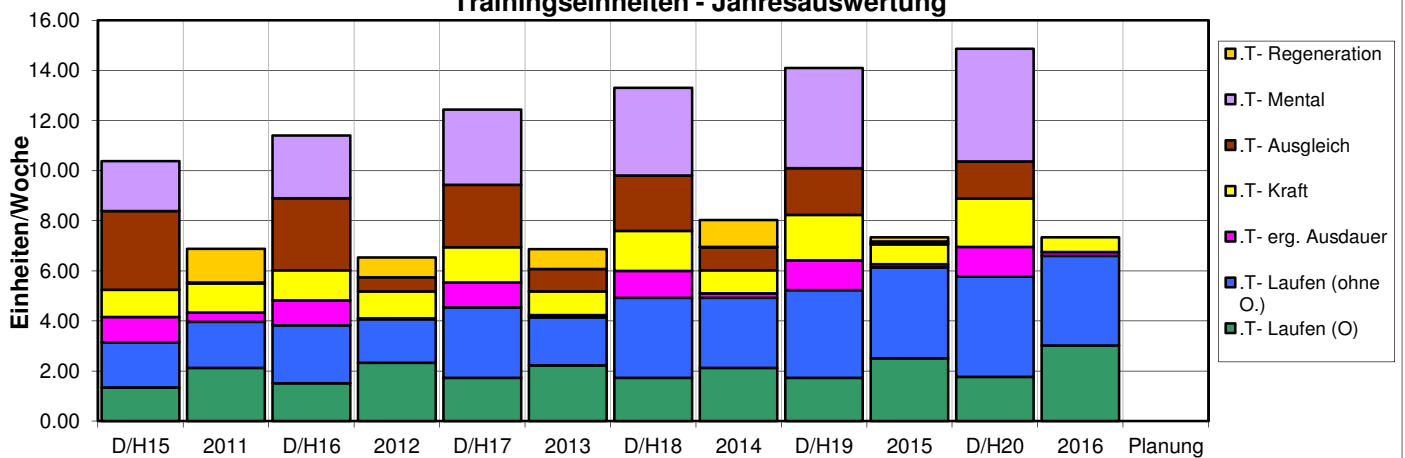
Programmversion 25.03.13

Daten ungeeignet für Auswertung (85%; 93%; 100%; 1)

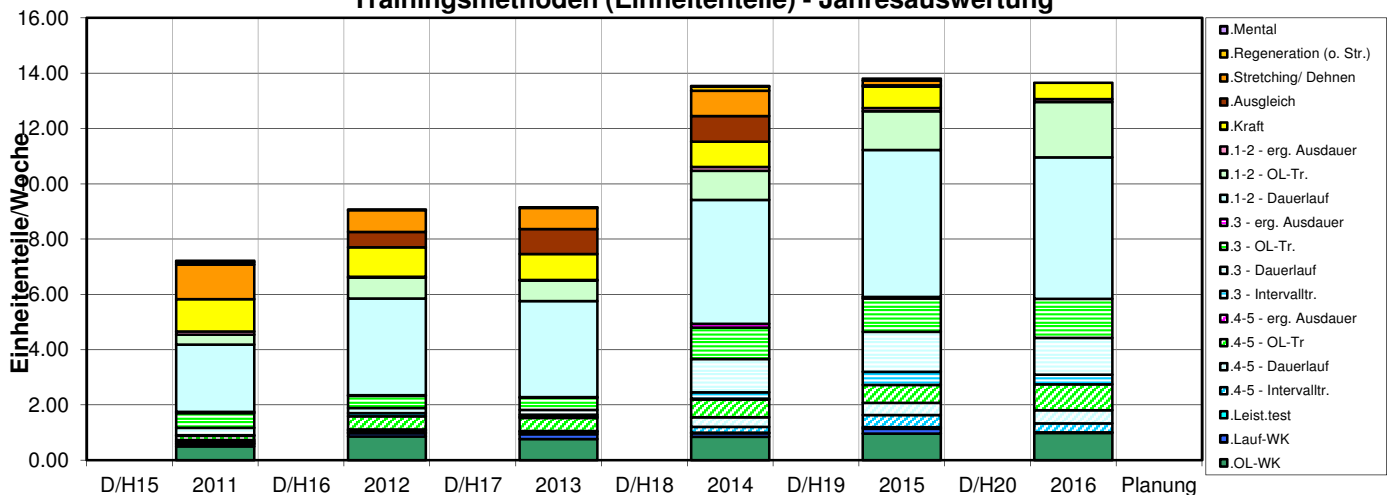
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Jahresauswertung



Trainingseinheiten - Jahresauswertung



Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Jahresauswertung



Vergleichsdiagramme

von 29.11.10 bis 09.10.16

Athlet: Curiger Thomas

Programmversion 25.03.13

Daten ungeeignet für Auswertung (85%; 93%; 100%; 1)

