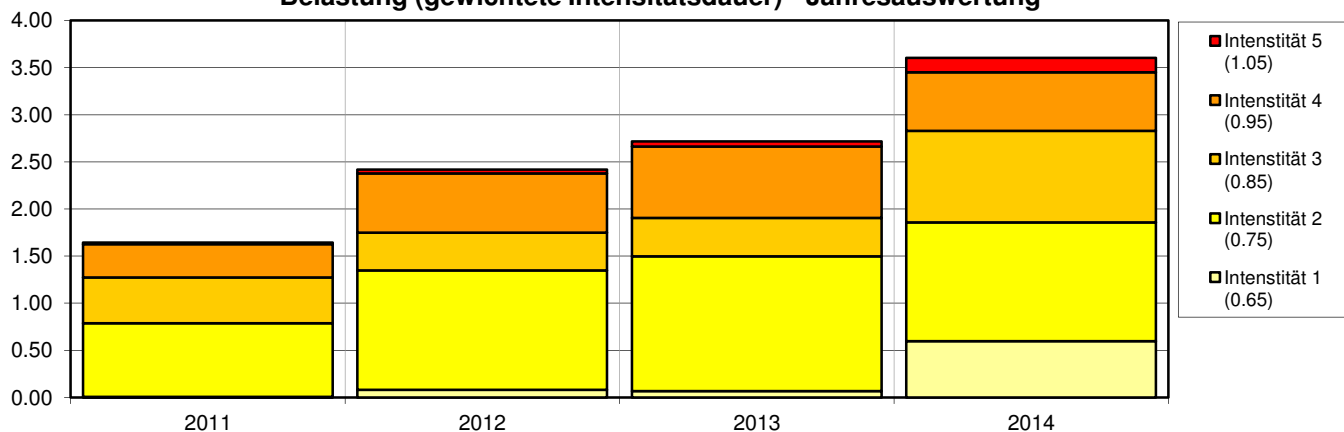
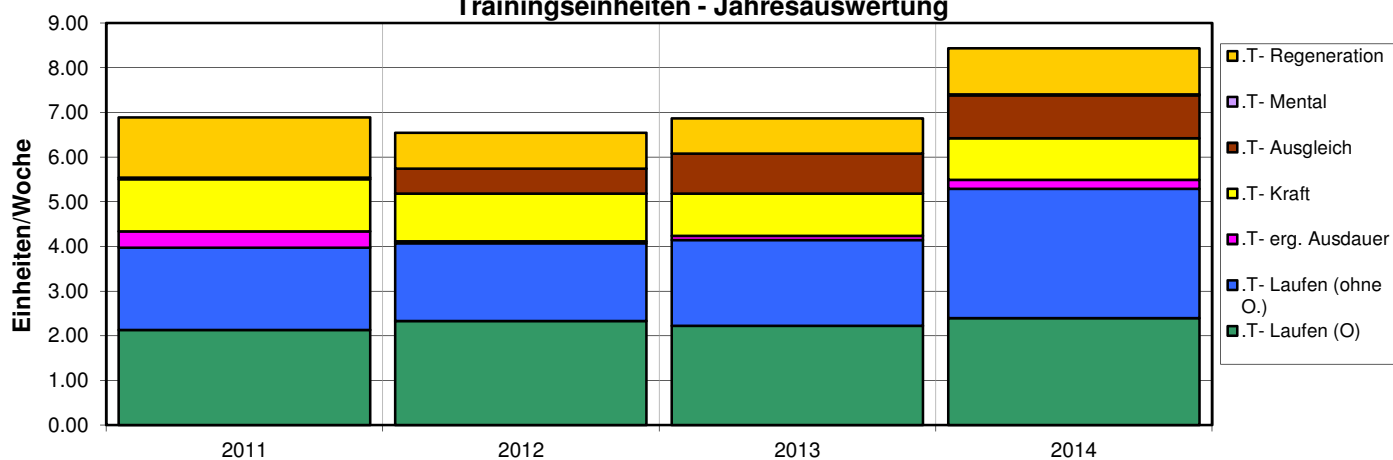


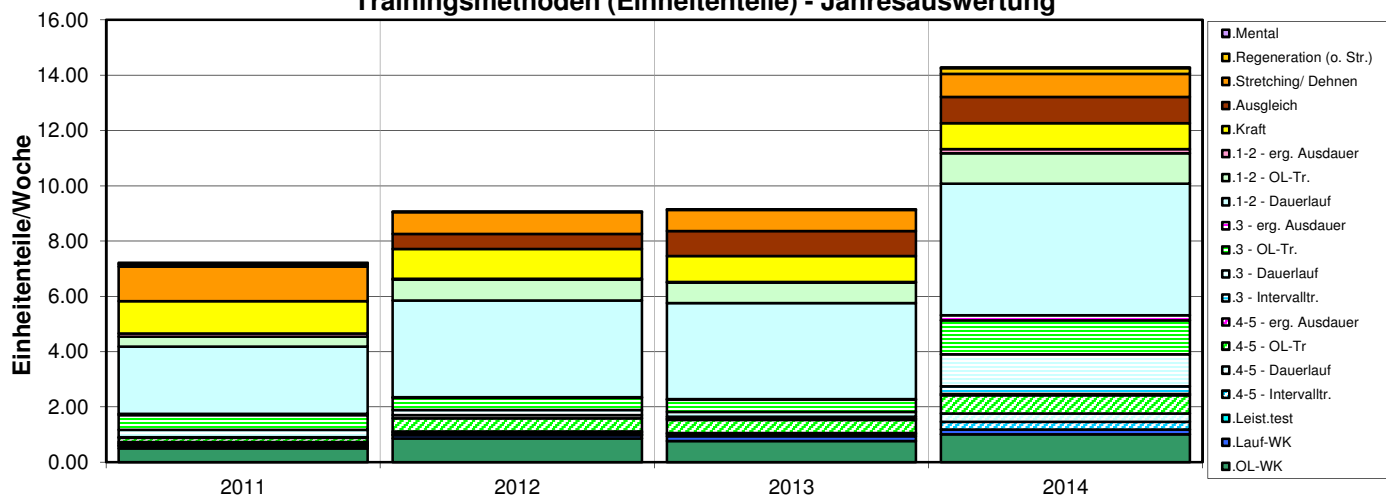
**Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Jahresauswertung**

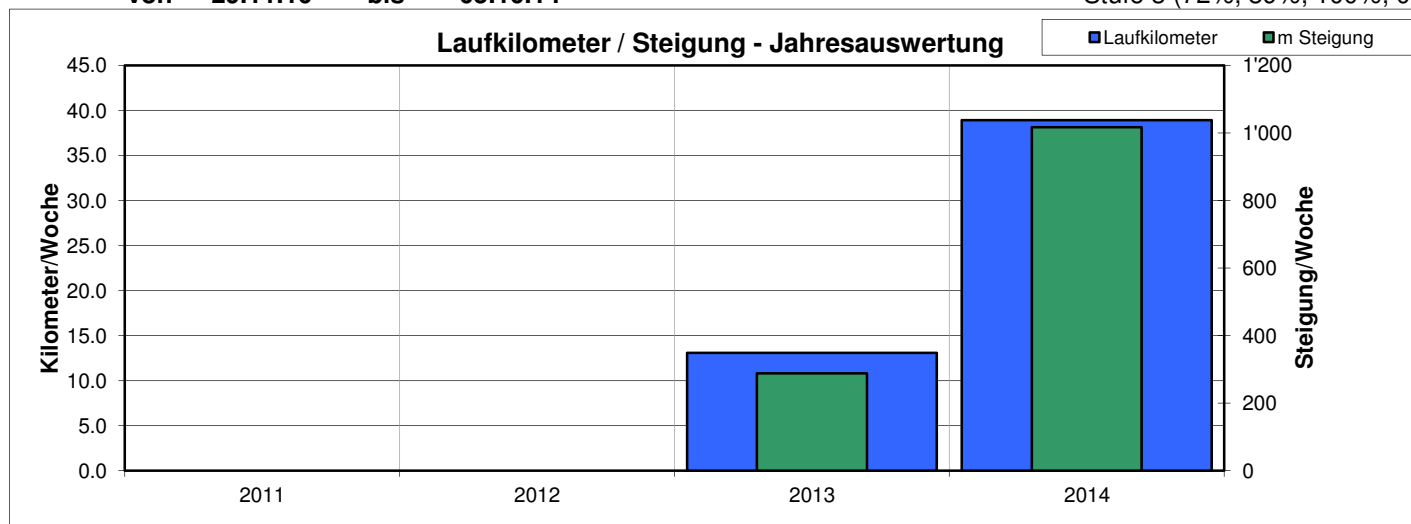


**Trainingseinheiten - Jahresauswertung**

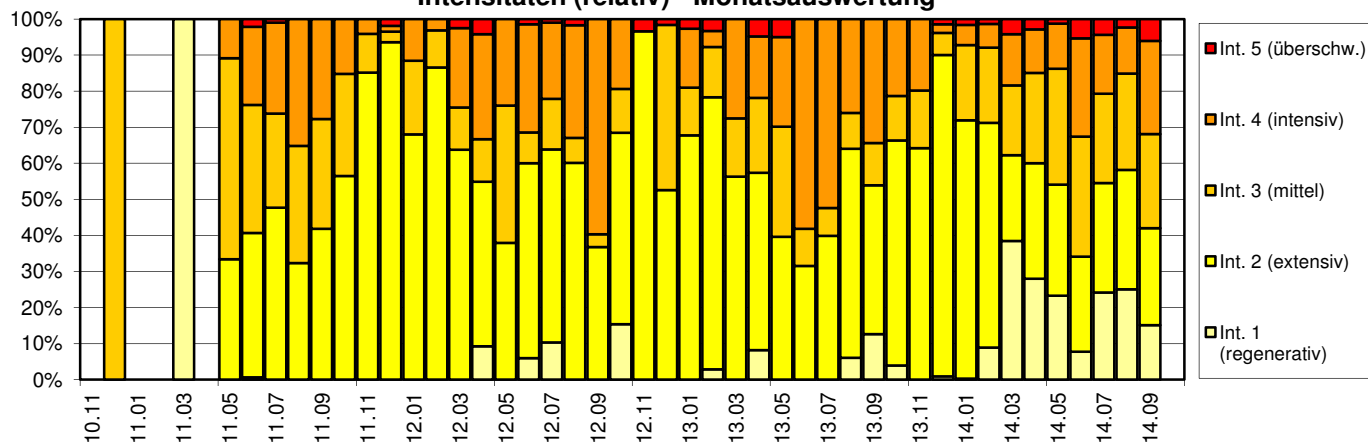


**Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Jahresauswertung**

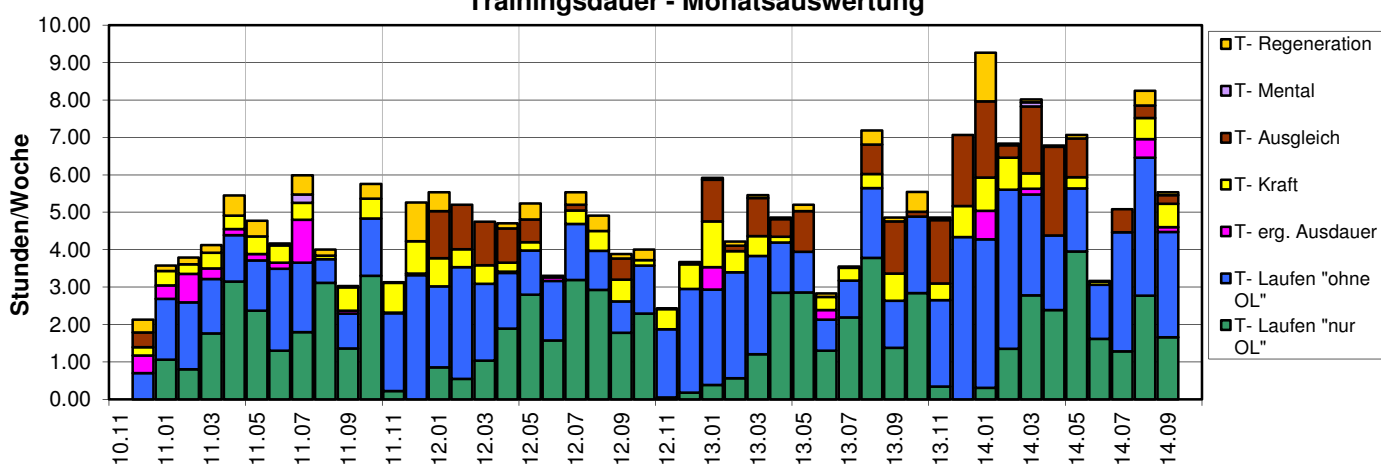




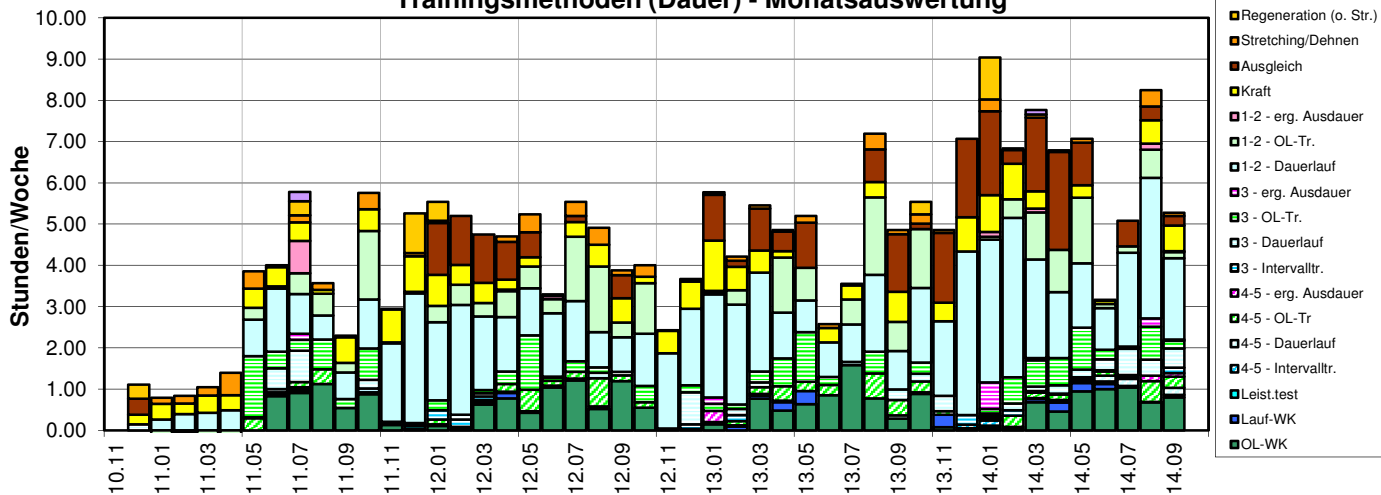
### Intensitäten (relativ) - Monatsauswertung



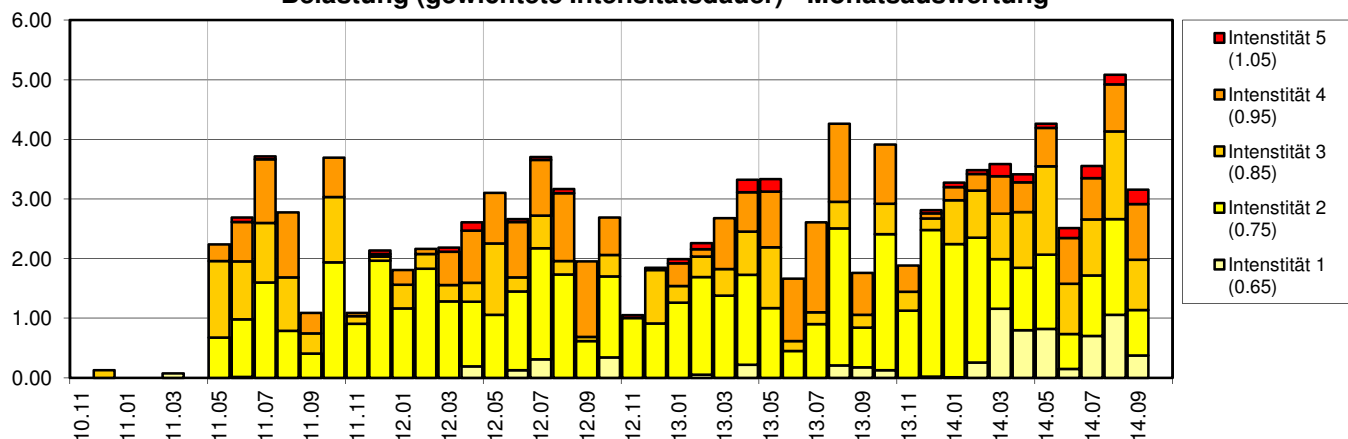
### Trainingsdauer - Monatsauswertung



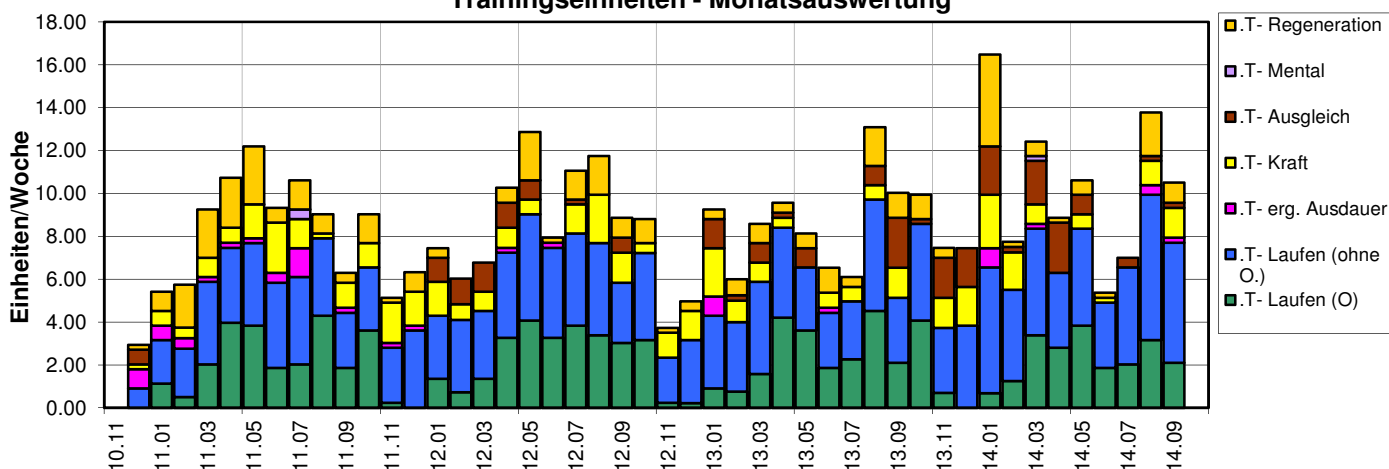
### Trainingsmethoden (Dauer) - Monatsauswertung



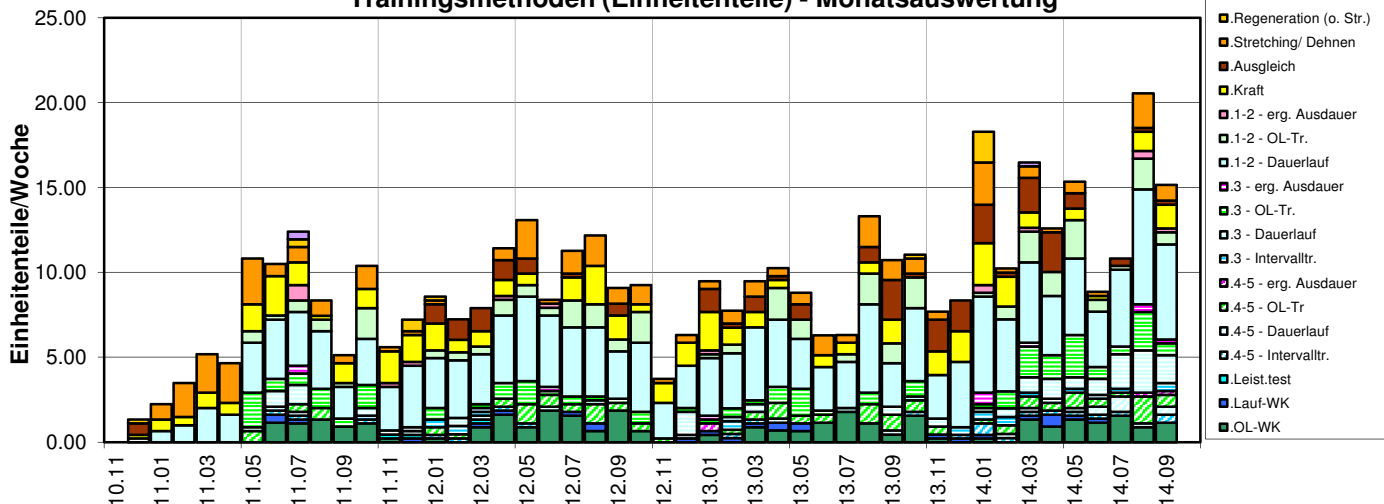
**Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Monatsauswertung**

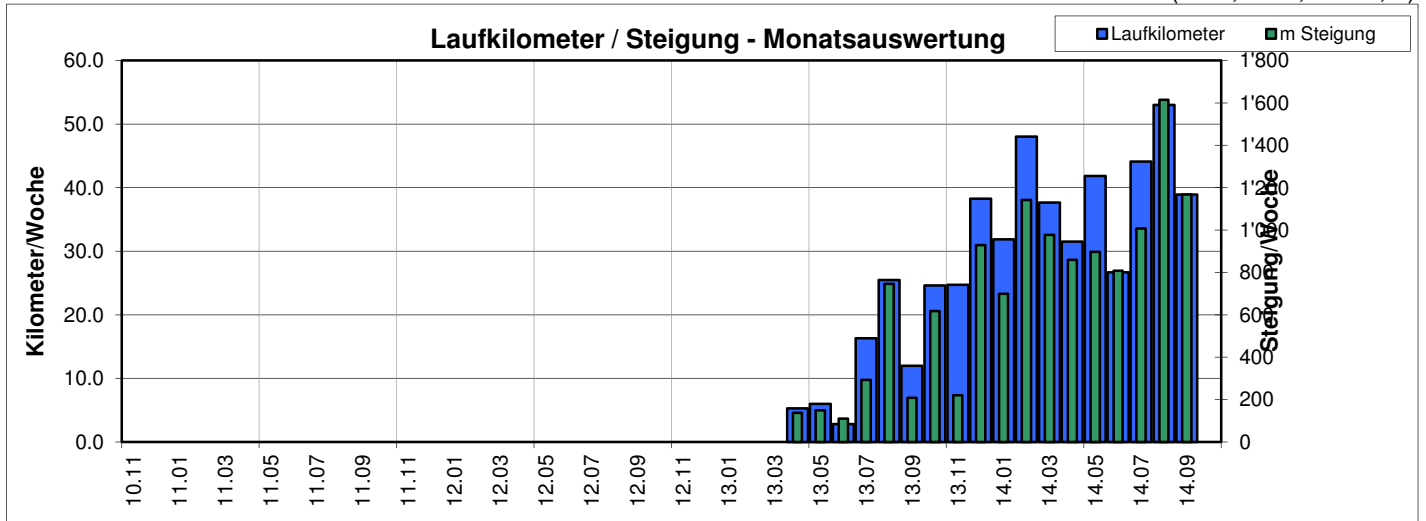


**Trainingseinheiten - Monatsauswertung**

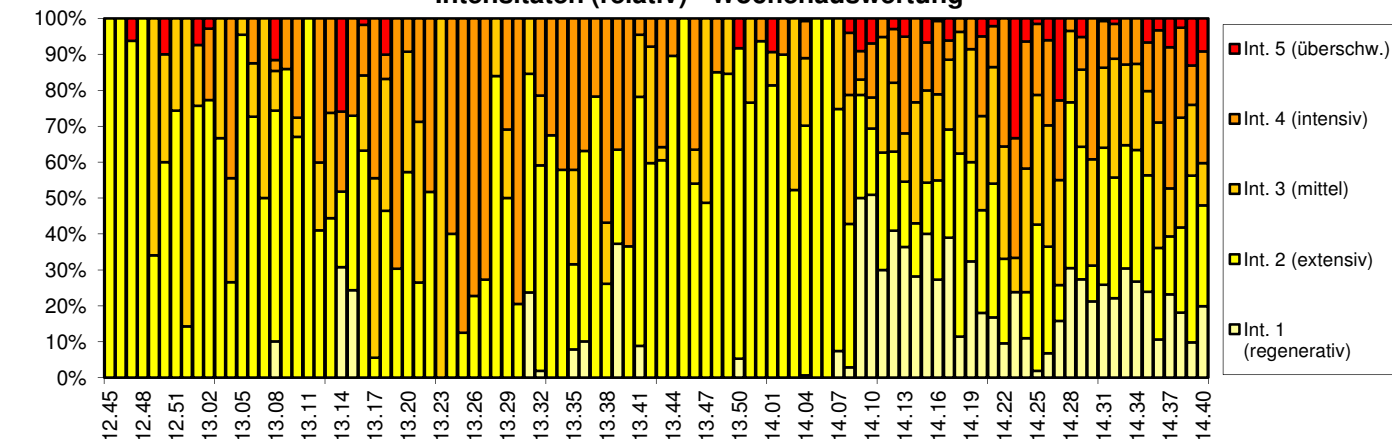


**Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Monatsauswertung**

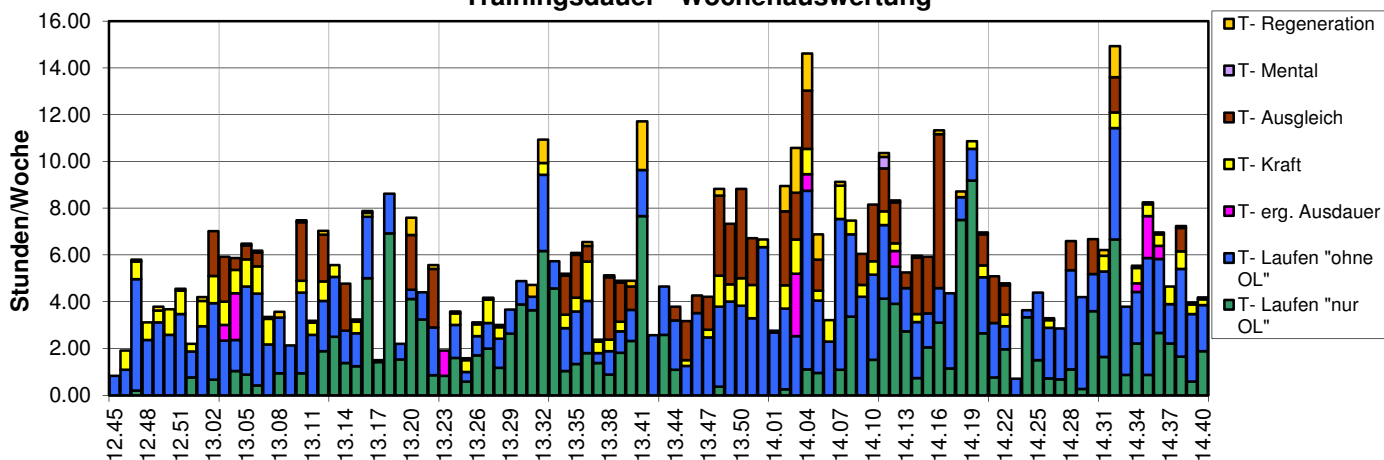




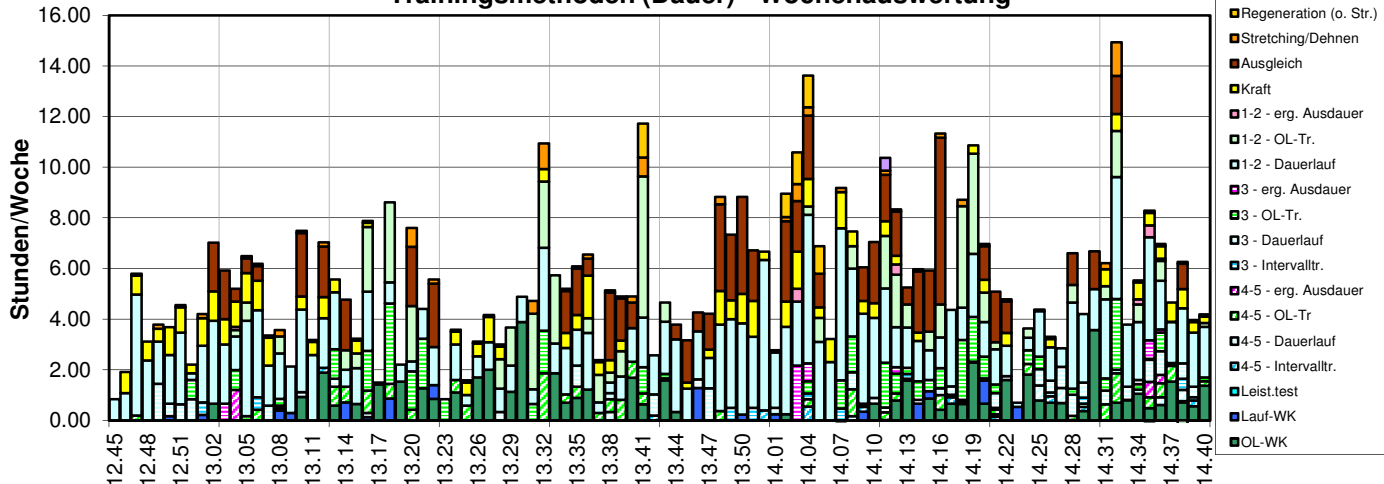
**Intensitäten (relativ) - Wochenauswertung**



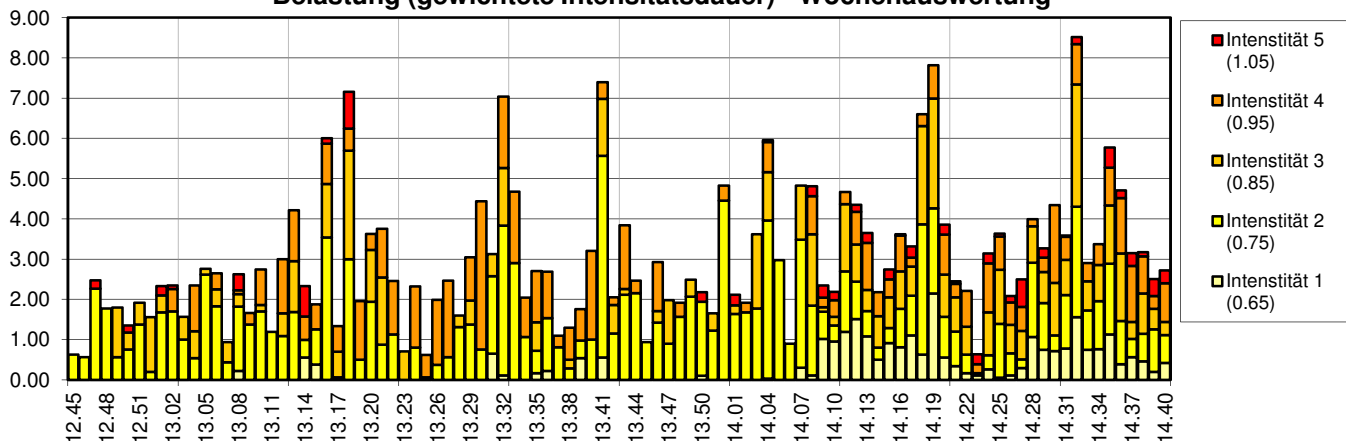
**Trainingsdauer - Wochenauswertung**



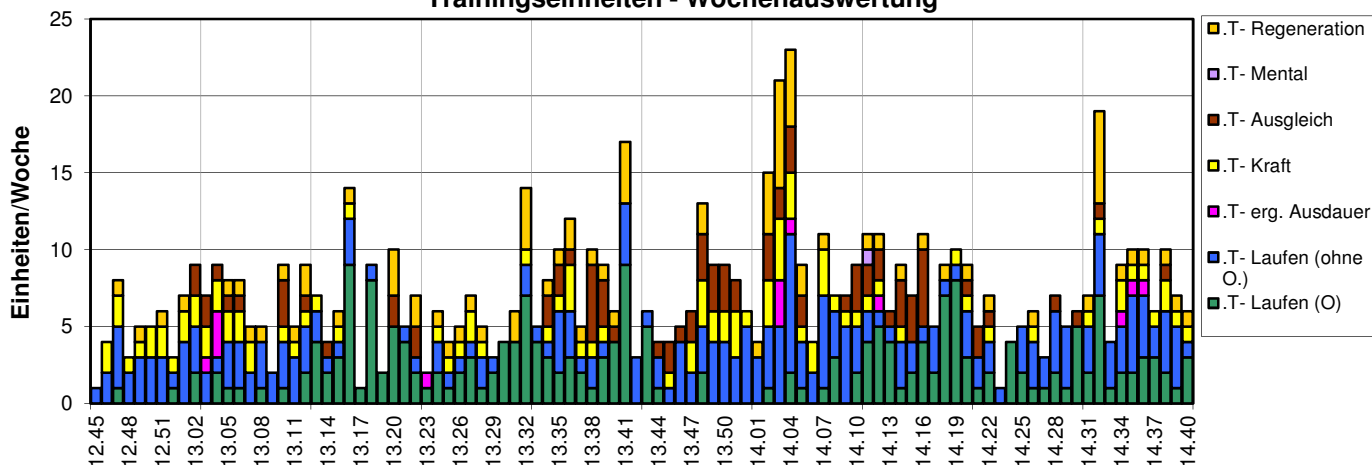
**Trainingsmethoden (Dauer) - Wochenauswertung**



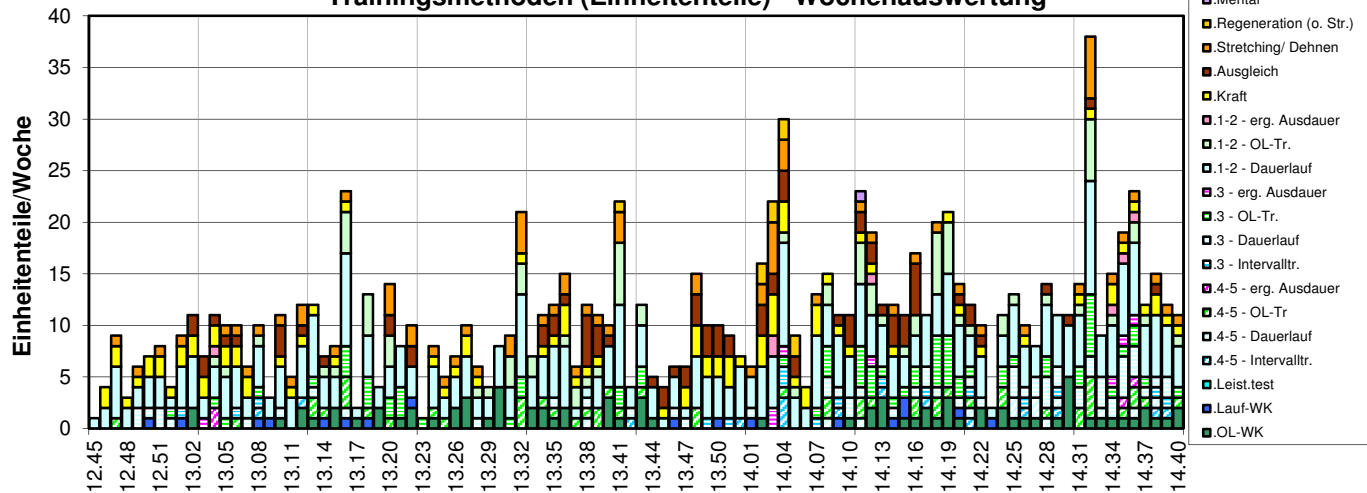
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Wochenauswertung



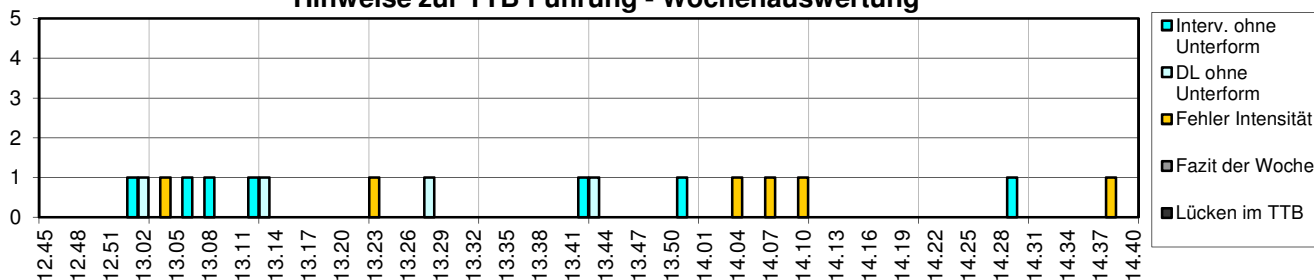
Trainingseinheiten - Wochenauswertung



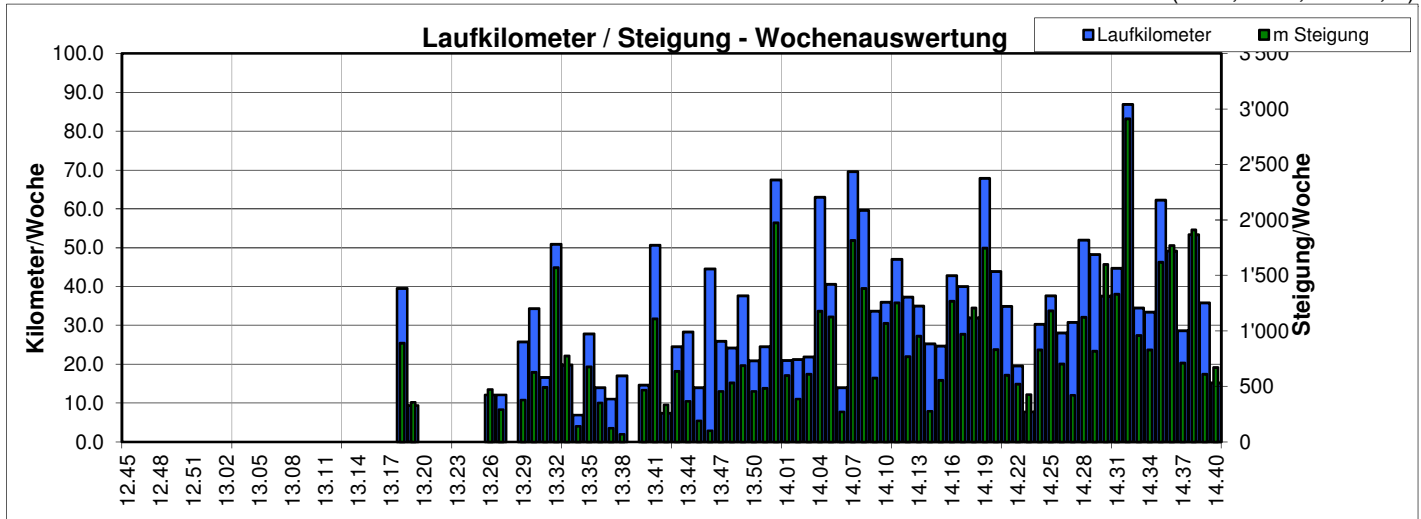
Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Wochenauswertung

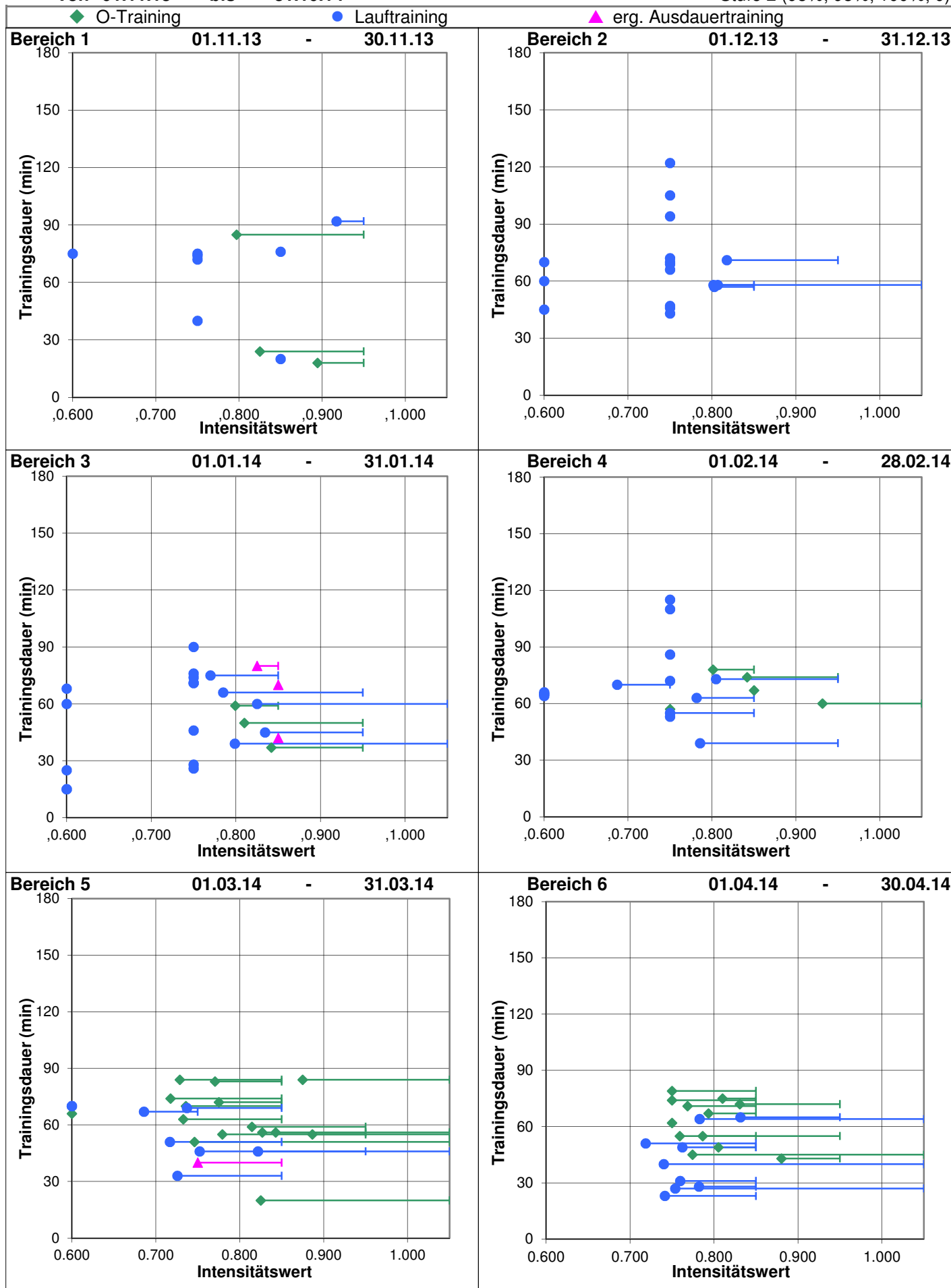


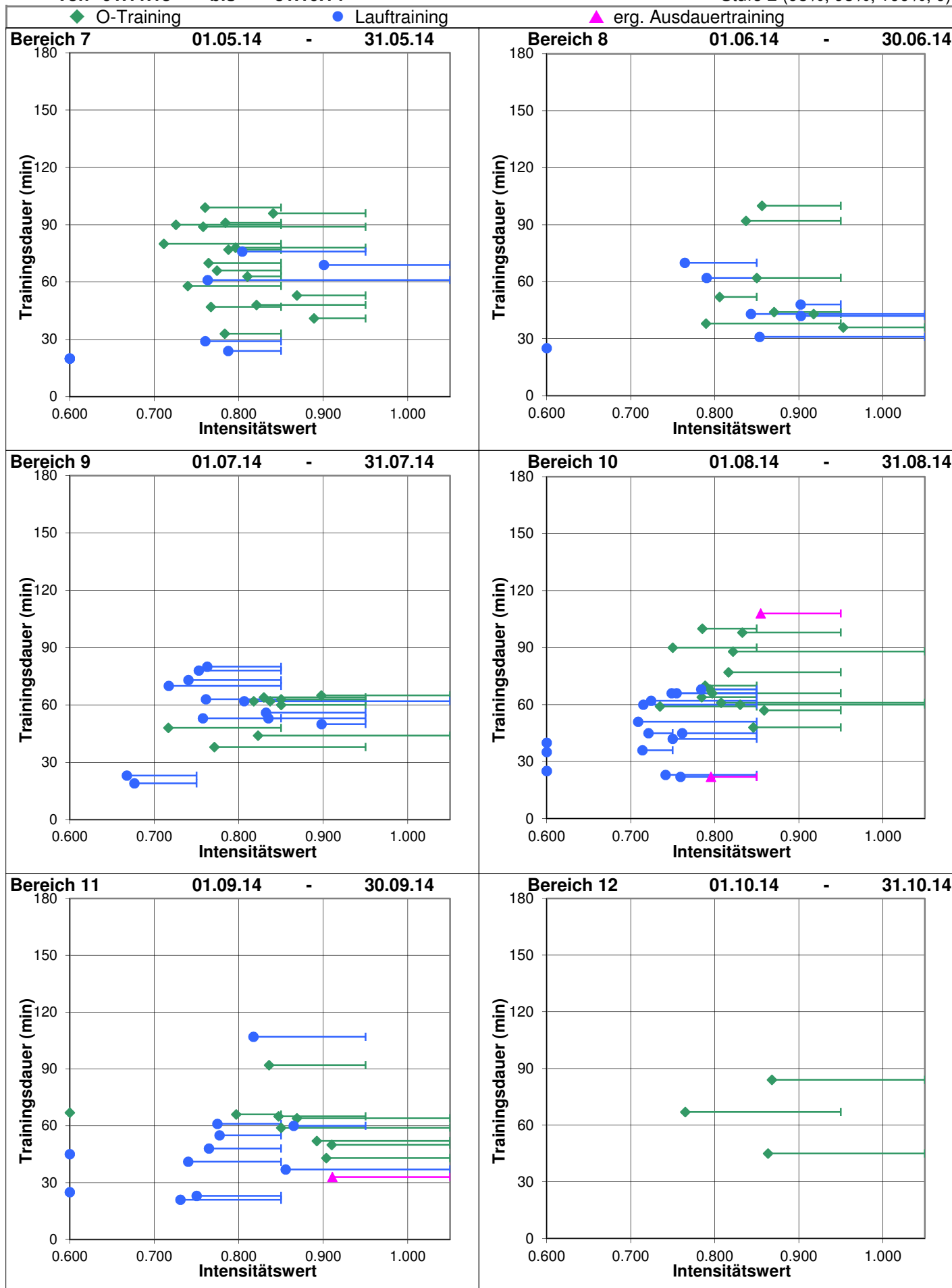
Hinweise zur TTB Führung - Wochenauswertung











**Auswertung Periode**

Trainingsdauer in Stunden/Woche

**28.10.13**

49 Wochen

**05.10.14**

Programmversion 25.03.13

**Athlet:****Curiger Thomas**

Stufe 2 (98%; 98%; 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)	0.54	0.8	8.4%	8.7%	11.6%	12.0%
Laufwettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.09	0.2	1.4%	1.5%	2.0%	2.0%
Leistungstests (mittel, intensiv, überschwellig)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Intervalltraining (intensiv, überschwellig)	0.05	0.2	0.7%	0.8%	1.0%	1.0%
Dauerlauf, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.05	0.2	0.8%	0.8%	1.0%	1.1%
OL-Training, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.15	0.6	2.3%	2.4%	3.2%	3.3%
erg. Ausdauertraining (intensiv, überschwellig)	0.02	0.0	0.3%	0.3%	0.4%	
Intervalltraining (mittel)	0.06	0.3	1.0%	1.0%	1.4%	1.4%
Dauerlauf (mittel)	0.25	1.0	3.9%	4.0%	5.4%	5.6%
OL-Training (mittel)	0.38	1.0	6.0%	6.2%	8.2%	8.5%
erg. Ausdauertraining (mittel)	0.08	0.1	1.3%	1.4%	1.8%	
Dauerlauf (extensiv, regenerativ)	2.47	4.4	38.5%	39.7%	52.9%	54.5%
OL-Training (extensiv, regenerativ)	0.48	0.9	7.5%	7.7%	10.3%	10.6%
erg. Ausdauertraining (extensiv, regenerativ)	0.03	0.1	0.5%	0.5%	0.7%	
Krafttraining	0.44	1.0	6.9%	7.1%		
Ausgleichstraining	1.11	1.1	17.3%	17.9%		
Stretching/Dehnen	0.10	0.7	1.5%			
Regeneration (o. Stretching/Dehnen)	0.09	0.2	1.4%			
Mental	0.01	0.0	0.2%			

Total Dauer (nach Intensitäten)

6.4

6.4

6.2

4.7

4.5

Kontrolle (Dauer Total)

6.5

6.3

4.7

4.6

Total Einheiten

6.7

**Intensitätsverteilung**

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

19.2%

Anteil mittlere Intensität (mittel) am Umfang des Ausdauertrainings

16.8%

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

64.0%

**Weitere Kennziffern**

Anteil OL-Training am Umfang des Lauftrainings

34.4%

Laufkilometer/Woche

37.4

m Steigung/Woche

931

**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)

Keine 10-Tages-Lücken im TTB

Stufe 2

**Auswertung Periode**

Trainingsdauer in Stunden/Woche

**05.11.12**

51 Wochen

**27.10.13**

Programmversion 25.03.13

**Athlet:****Curiger Thomas**

Stufe 2 (83%; 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)	0.55	0.8	11.8%	12.1%	15.5%	15.7%
Laufwettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.07	0.2	1.4%	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)	0.01	0.1	0.2%	0.2%	0.3%	0.3%
Dauerlauf, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.01	0.0	0.2%	0.2%	0.3%	0.3%
OL-Training, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.20	0.5	4.3%	4.5%	5.7%	5.8%
erg. Ausdauertraining (intensiv, überschwellig)	0.02	0.0	0.5%	0.5%	0.7%	
Intervalltraining (mittel)	0.02	0.1	0.5%	0.5%	0.6%	0.6%
Dauerlauf (mittel)	0.13	0.3	2.8%	2.9%	3.7%	3.8%
OL-Training (mittel)	0.31	0.5	6.6%	6.8%	8.6%	8.7%
erg. Ausdauertraining (mittel)	0.01	0.0	0.3%	0.3%	0.4%	
Dauerlauf (extensiv, regenerativ)	1.61	3.4	34.4%	35.5%	45.2%	45.7%
OL-Training (extensiv, regenerativ)	0.61	0.8	13.0%	13.5%	17.2%	17.3%
erg. Ausdauertraining (extensiv, regenerativ)	0.00	0.0	0.1%	0.1%	0.1%	
Krafttraining	0.47	0.9	9.9%	10.2%		
Ausgleichstraining	0.52	0.6	11.0%	11.3%		
Stretching/Dehnen	0.12	0.8	2.5%			
Regeneration (o. Stretching/Dehnen)	0.03	0.0	0.6%			
Mental	0.00	0.0	0.0%			

Total Dauer (nach Intensitäten)

4.7

4.7

4.5

3.6

3.5

Kontrolle (Dauer Total)

4.7

4.6

3.6

3.5

Total Einheiten

5.3

**Intensitätsverteilung**

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

24.2%

Anteil mittlere Intensität (mittel) am Umfang des Ausdauertrainings

13.3%

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

62.4%

**Weitere Kennziffern**

Anteil OL-Training am Umfang des Lauftrainings

47.5%

Laufkilometer/Woche

7.7

m Steigung/Woche

191

**Hinweise zur TTB-Führung**

83% 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

**Auswertung Periode**

Trainingsdauer in Stunden/Woche

**07.11.11**

51 Wochen

**28.10.12**

Programmversion 25.03.13

**Athlet:****Curiger Thomas**

Stufe 2 (73%; 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)	0.55	0.9	11.8%	12.6%	16.1%	16.2%
Laufwettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.03	0.1	0.6%	0.6%	0.8%	0.8%
Leistungstests (mittel, intensiv, überschwellig)	0.01	0.1	0.3%	0.3%	0.4%	0.4%
Intervalltraining (intensiv, überschwellig)	0.01	0.1	0.3%	0.3%	0.4%	0.4%
Dauerlauf, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.01	0.1	0.2%	0.2%	0.3%	0.3%
OL-Training, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.18	0.5	3.9%	4.1%	5.3%	5.3%
erg. Ausdauertraining (intensiv, überschwellig)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	
Intervalltraining (mittel)	0.04	0.1	0.9%	1.0%	1.2%	1.2%
Dauerlauf (mittel)	0.04	0.1	0.8%	0.8%	1.0%	1.1%
OL-Training (mittel)	0.25	0.4	5.3%	5.7%	7.2%	7.3%
erg. Ausdauertraining (mittel)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	
Dauerlauf (extensiv, regenerativ)	1.66	3.7	35.4%	37.7%	48.3%	48.5%
OL-Training (extensiv, regenerativ)	0.64	0.8	13.7%	14.6%	18.6%	18.7%
erg. Ausdauertraining (extensiv, regenerativ)	0.01	0.1	0.3%	0.3%	0.4%	
Krafttraining	0.46	1.2	9.9%	10.5%		
Ausgleichstraining	0.50	0.6	10.6%	11.3%		
Stretching/Dehnen	0.17	0.8	3.5%			
Regeneration (o. Stretching/Dehnen)	0.12	0.1	2.6%			
Mental	0.00	0.0	0.0%			

Total Dauer (nach Intensitäten)

4.7

4.7

4.4

3.4

3.4

Kontrolle (Dauer Total)

4.7

4.4

3.4

3.4

Total Einheiten

6.0

**Intensitätsverteilung**

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

23.1%

Anteil mittlere Intensität (mittel) am Umfang des Ausdauertrainings

9.6%

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

67.3%

**Weitere Kennziffern**

Anteil OL-Training am Umfang des Lauftrainings

47.5%

Laufkilometer/Woche

0.0

m Steigung/Woche

0

**Hinweise zur TTB-Führung**

73% 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

# Vergleichsdiagramme

Athlet: Curiger Thomas

Programmversion 25.03.13

von 29.11.10 bis 05.10.14

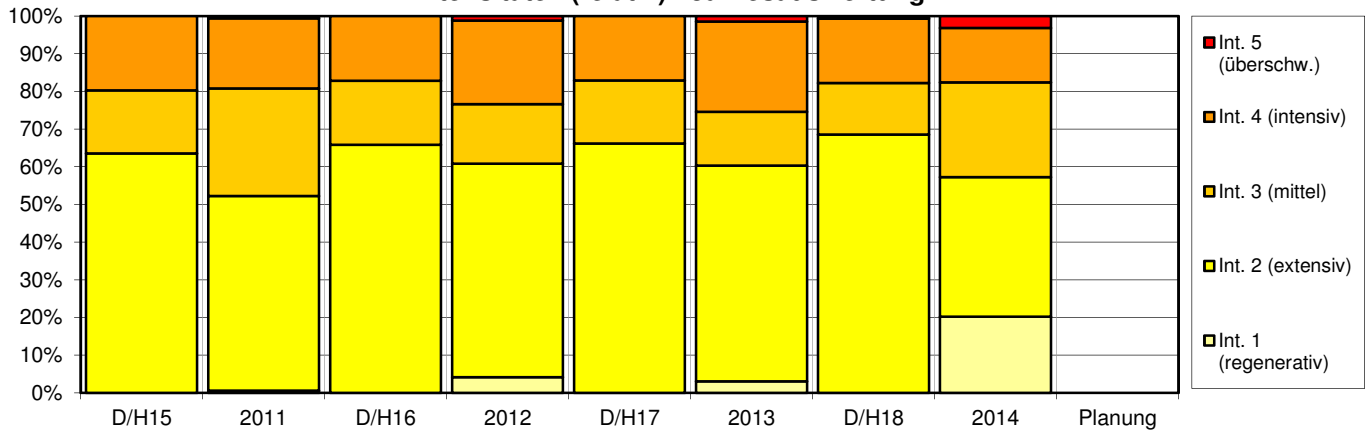
Stufe 3 (72%; 89%; 100%; 0)

Vergleichsgruppe:

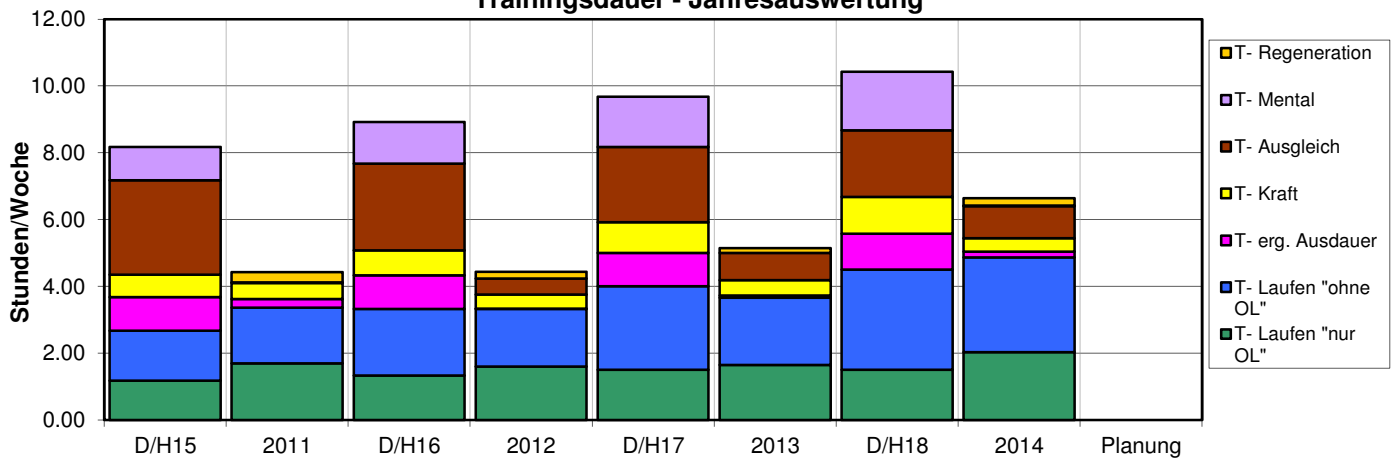
Trainingsempfehlungen (Nachwuchs-Förderkonzept)

Planung 2015

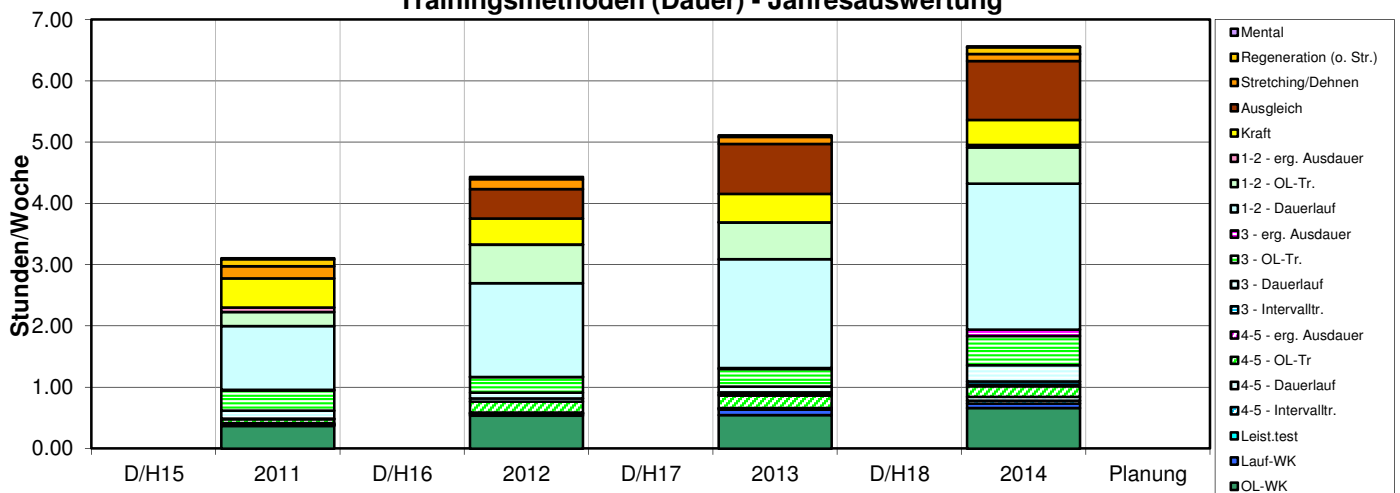
## Intensitäten (relativ) - Jahresauswertung



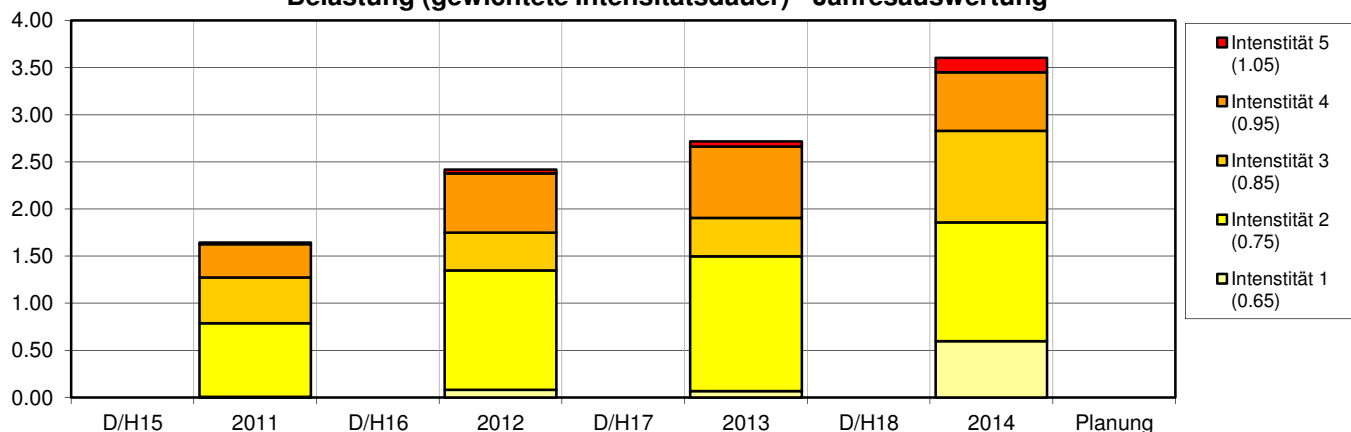
## Trainingsdauer - Jahresauswertung



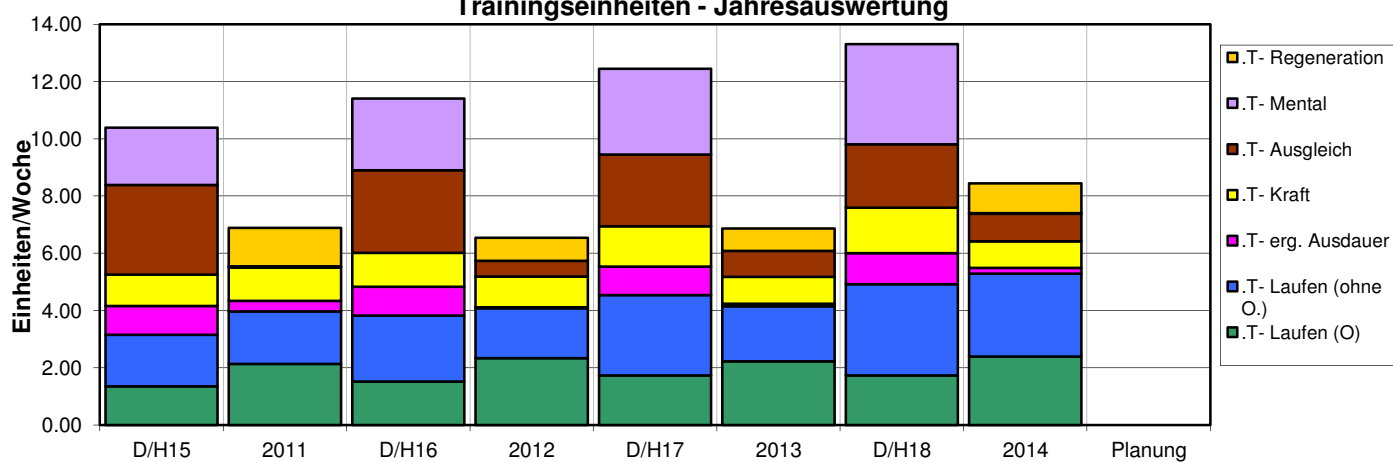
## Trainingsmethoden (Dauer) - Jahresauswertung



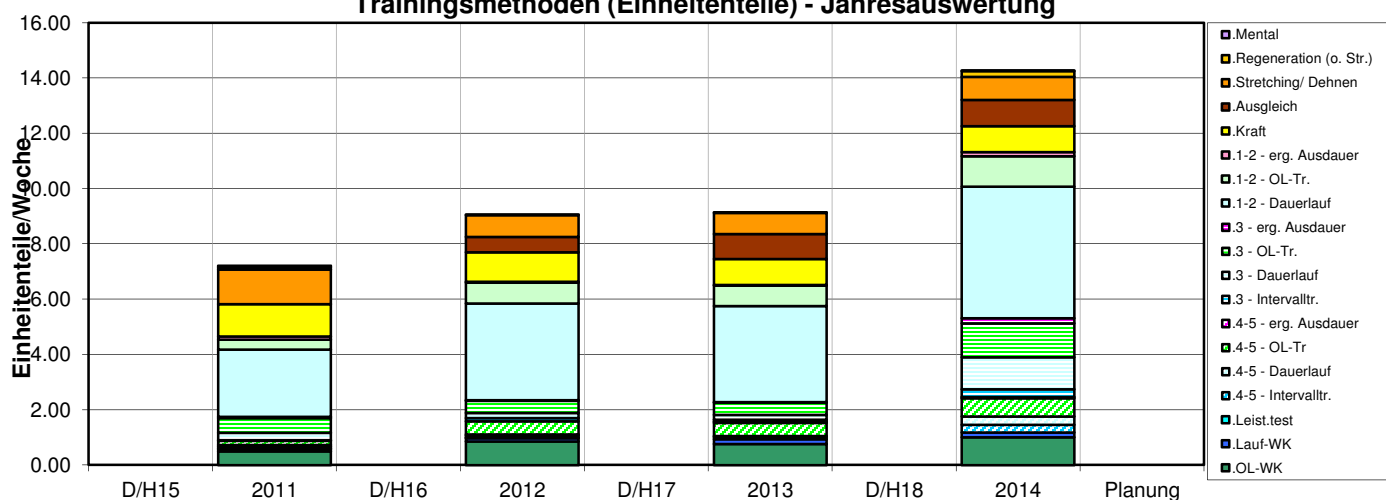
**Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Jahresauswertung**



**Trainingseinheiten - Jahresauswertung**



**Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Jahresauswertung**





# Vergleichsdiagramme

von 29.11.10

bis

Athlet:

Curiger Thomas

05.10.14

Programmversion 25.03.13

Stufe 3 (72%; 89%; 100%; 0)

## Laufkilometer / Steigung - Jahresauswertung

