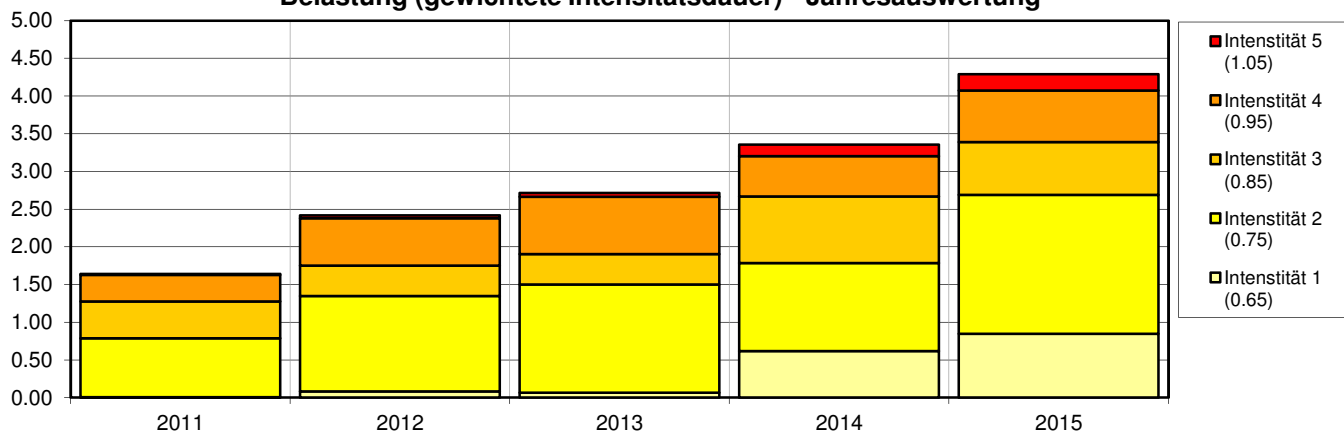
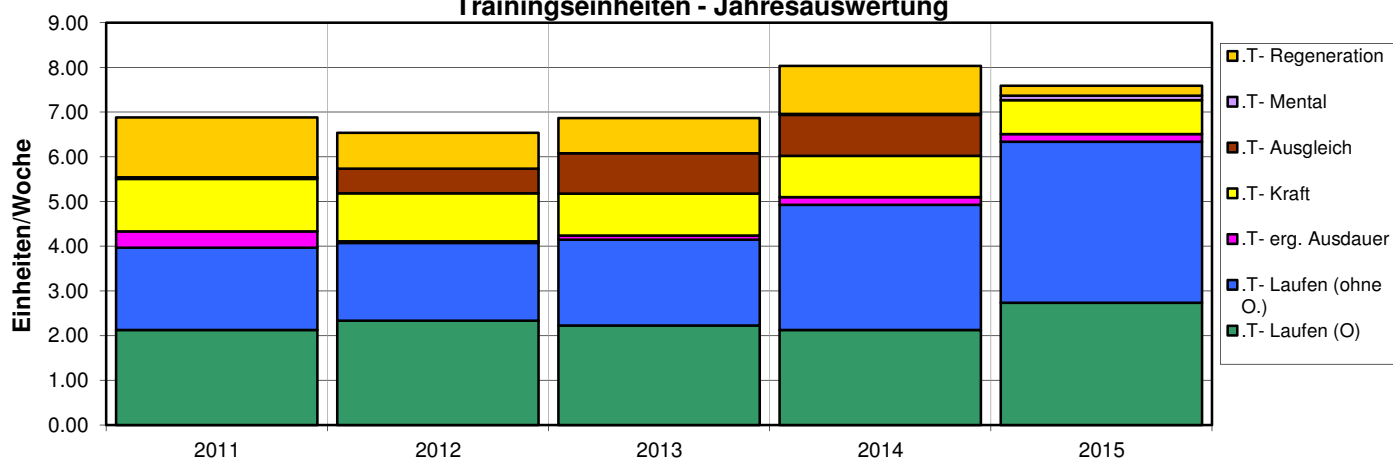


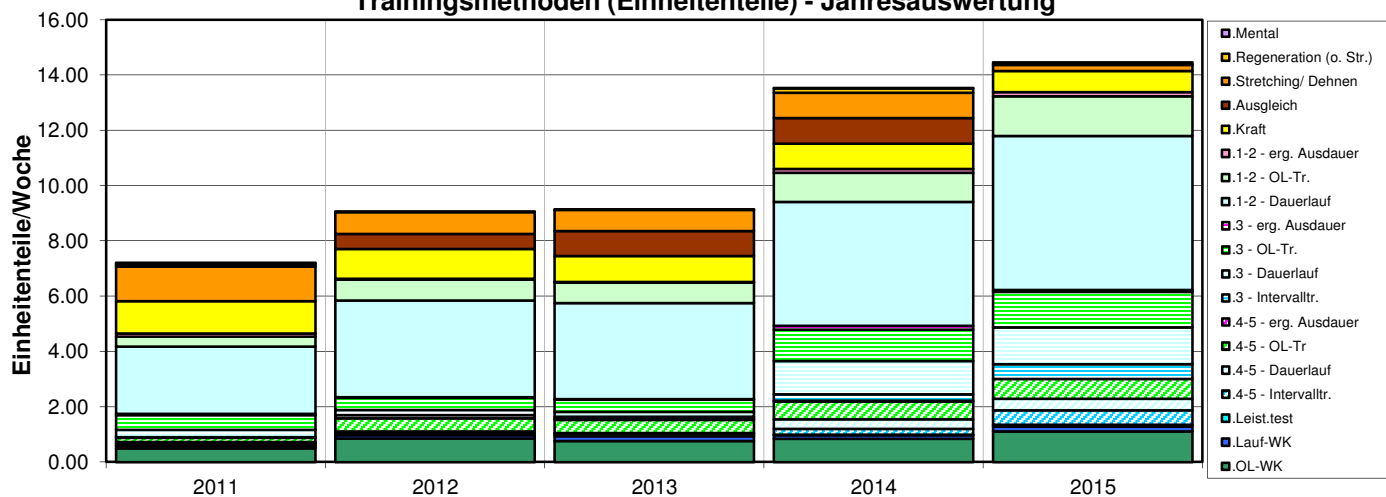
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Jahresauswertung

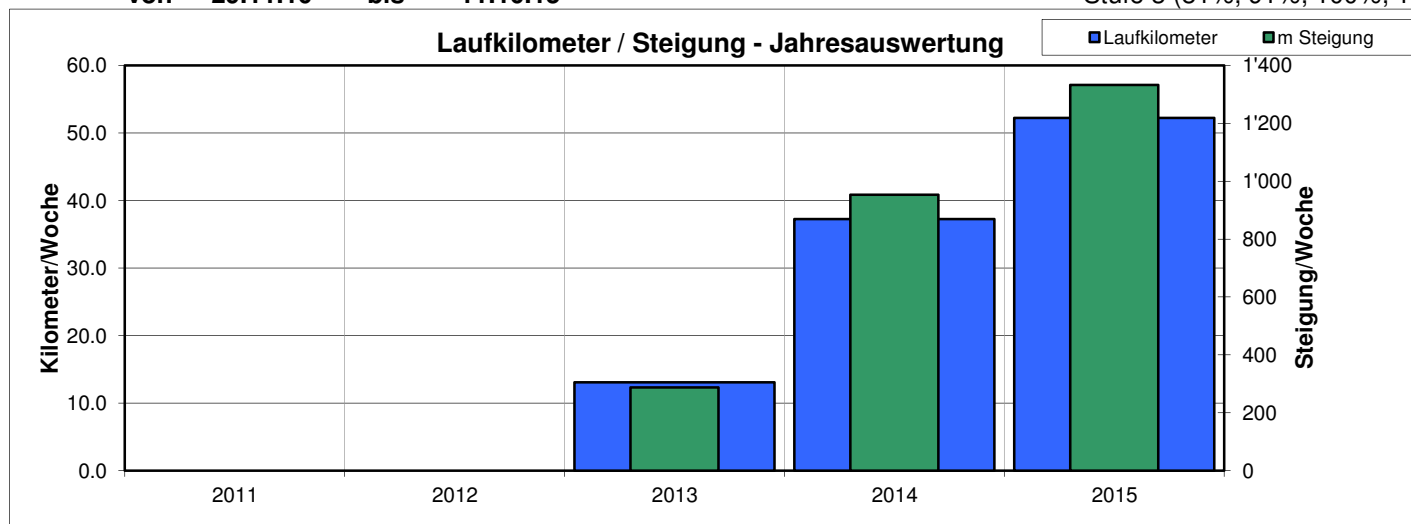


Trainingseinheiten - Jahresauswertung

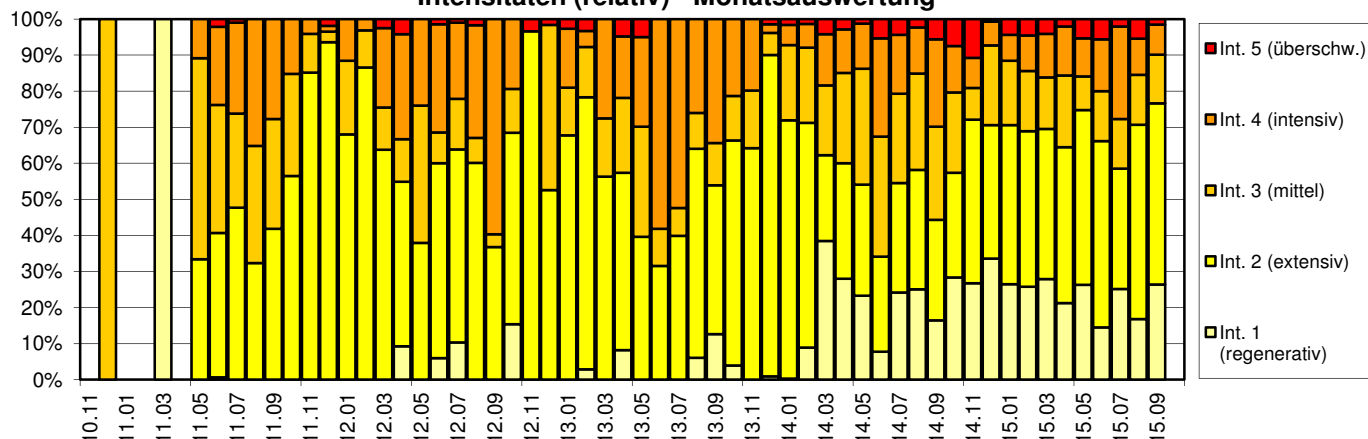


Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Jahresauswertung

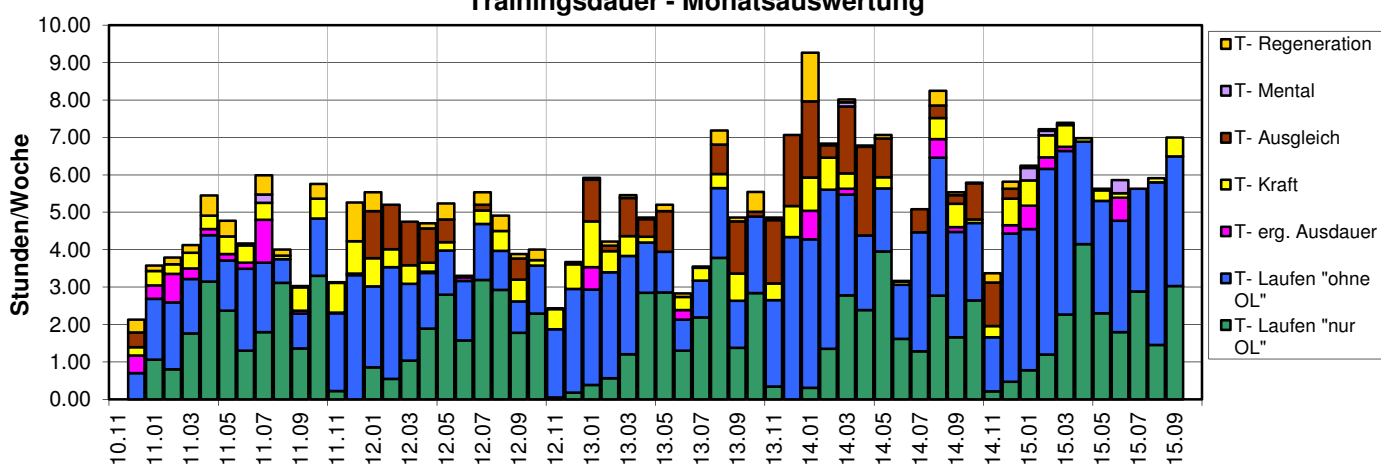




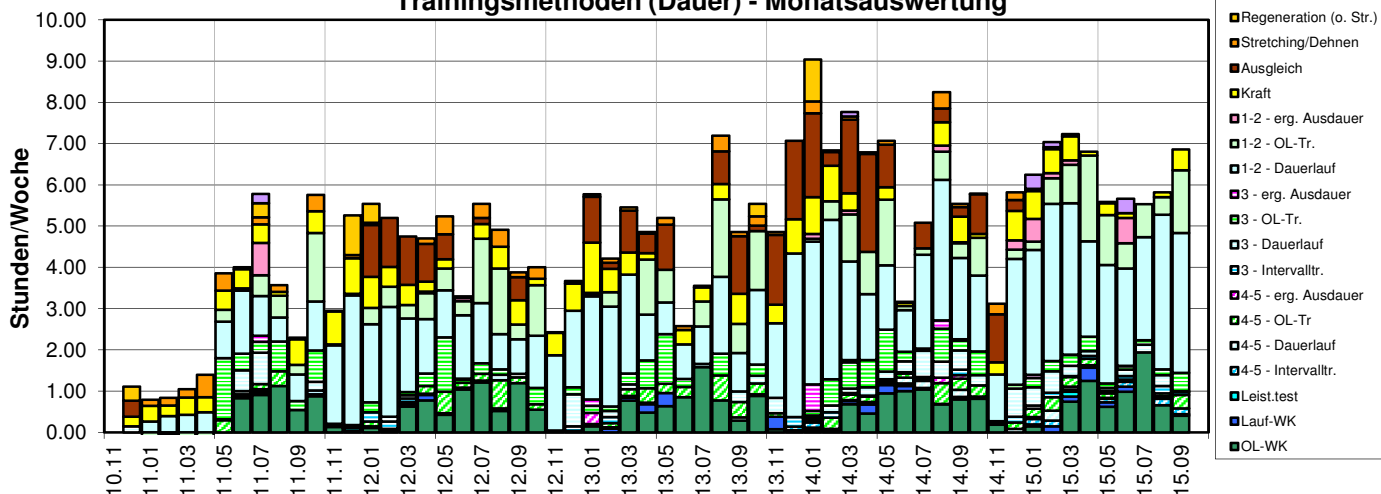
Intensitäten (relativ) - Monatsauswertung



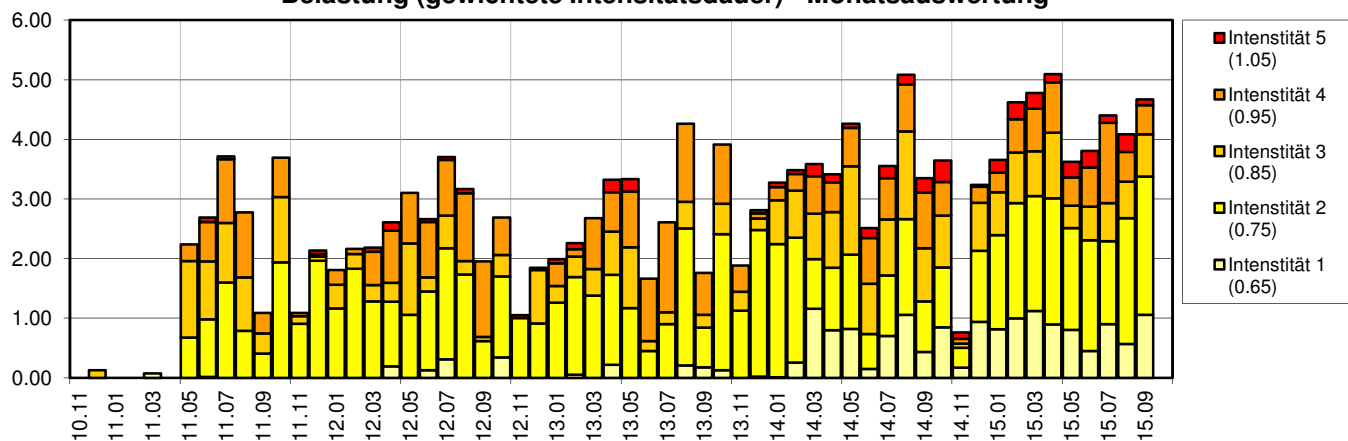
Trainingsdauer - Monatsauswertung



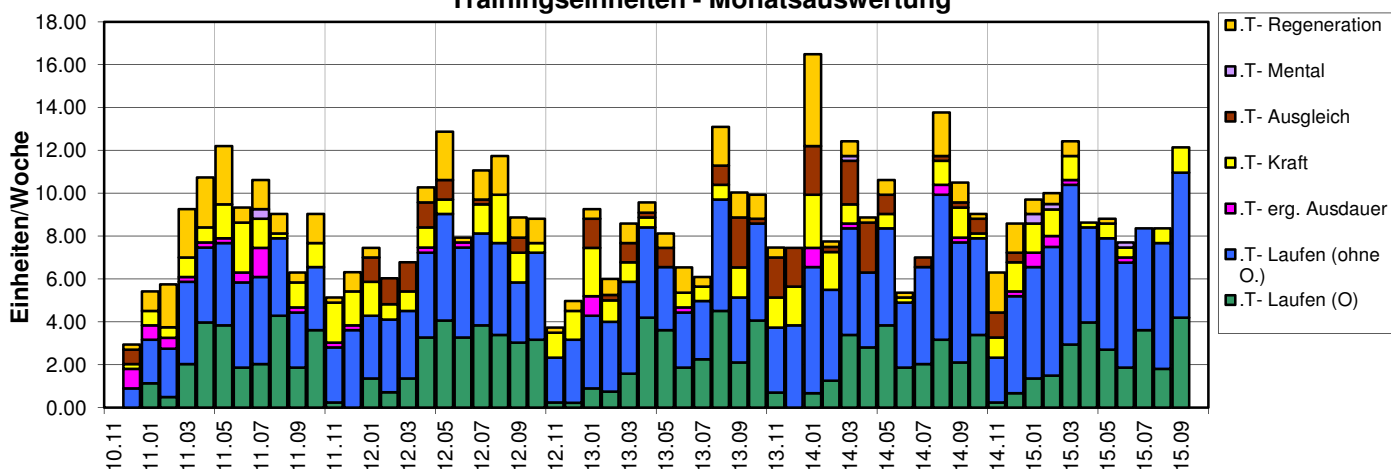
Trainingsmethoden (Dauer) - Monatsauswertung



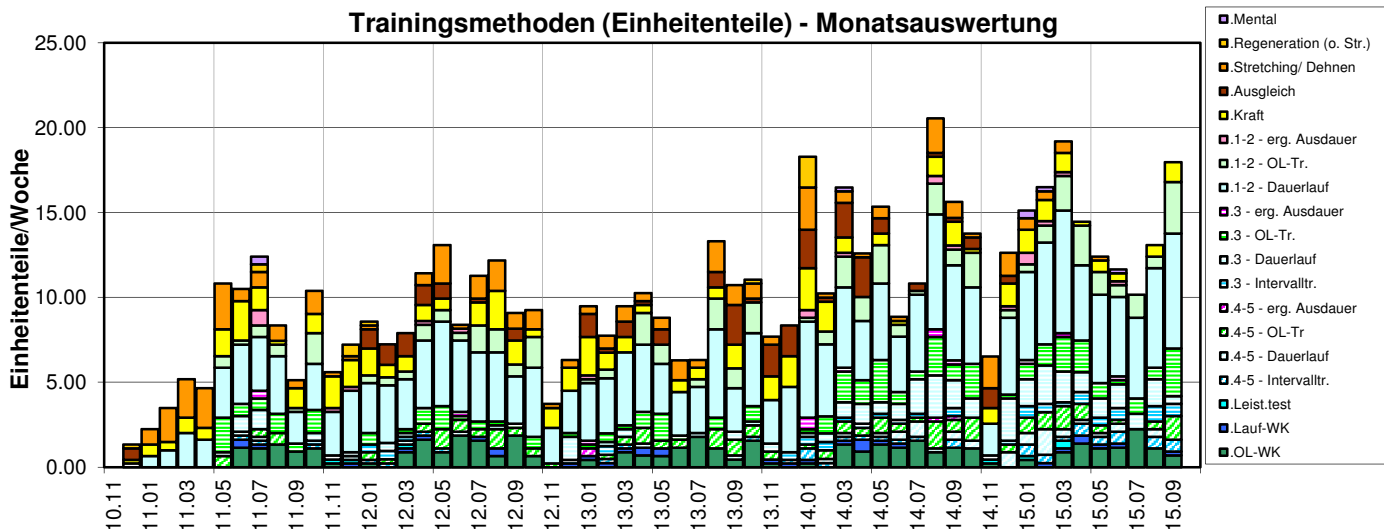
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Monatsauswertung

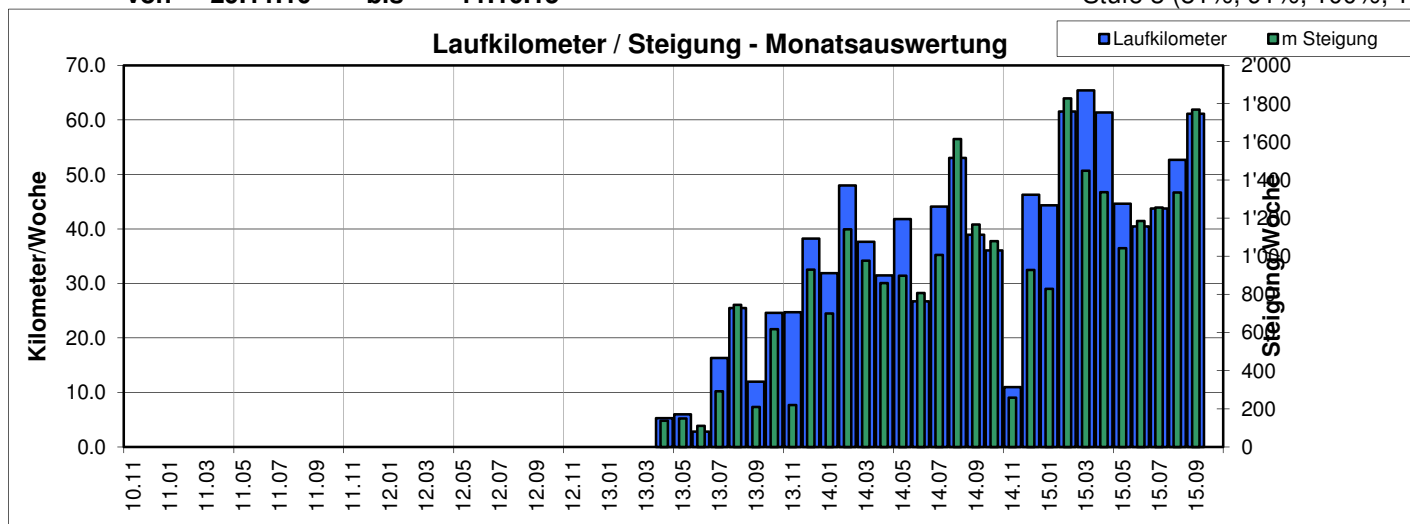


Trainingseinheiten - Monatsauswertung

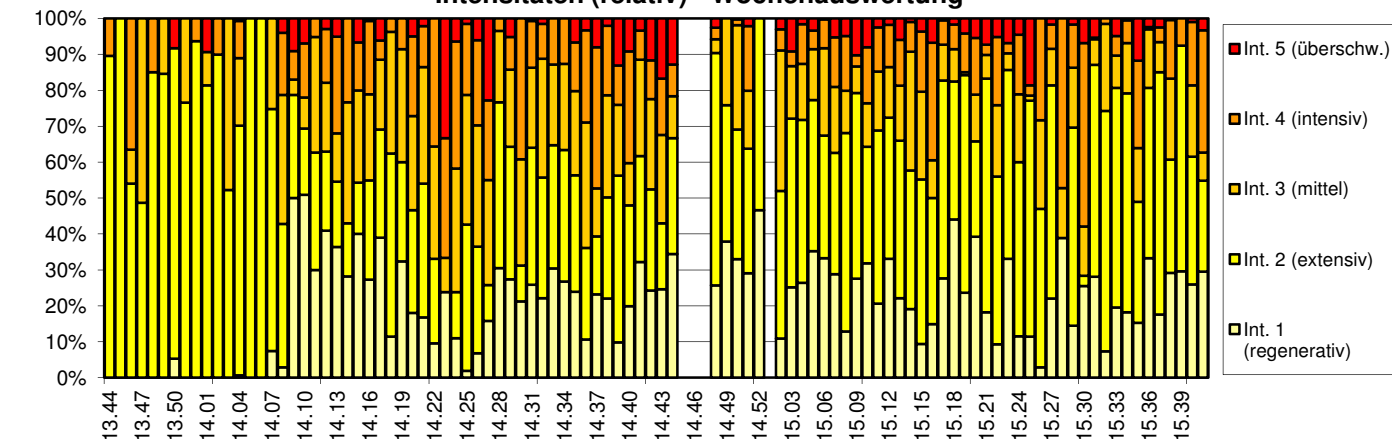


Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Monatsauswertung

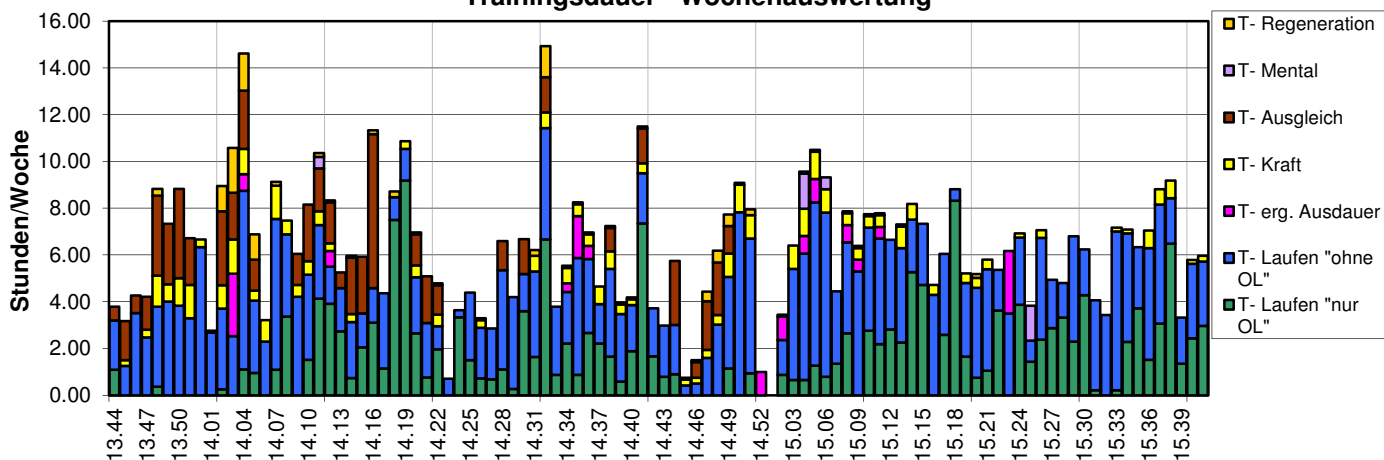




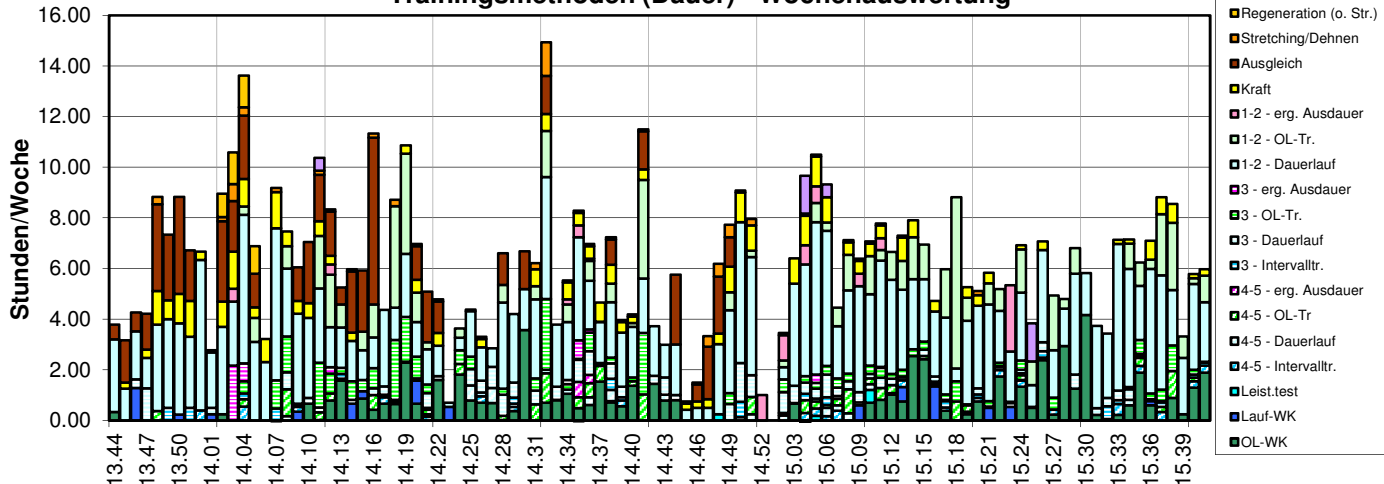
Intensitäten (relativ) - Wochenauswertung



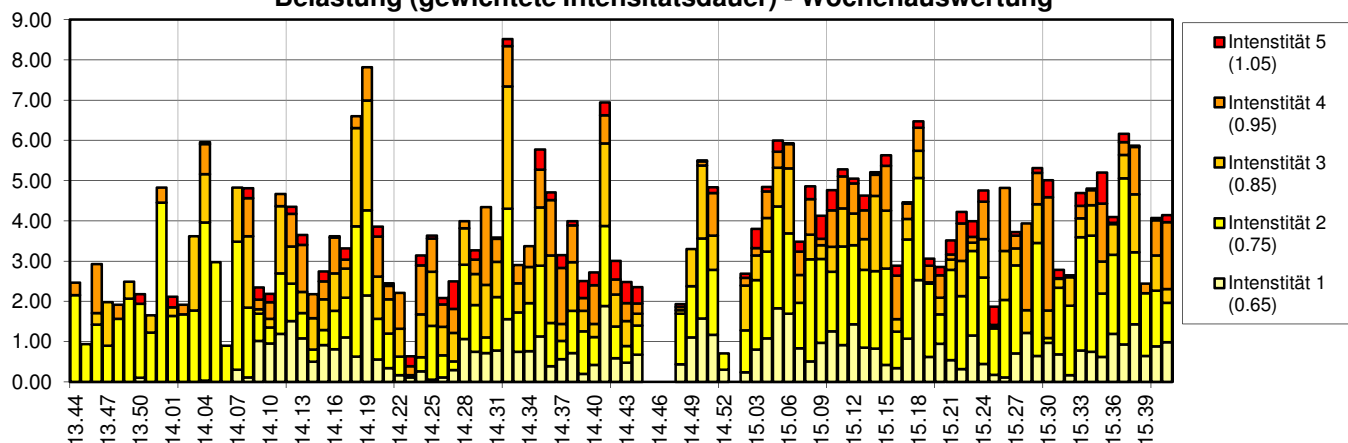
Trainingsdauer - Wochenauswertung



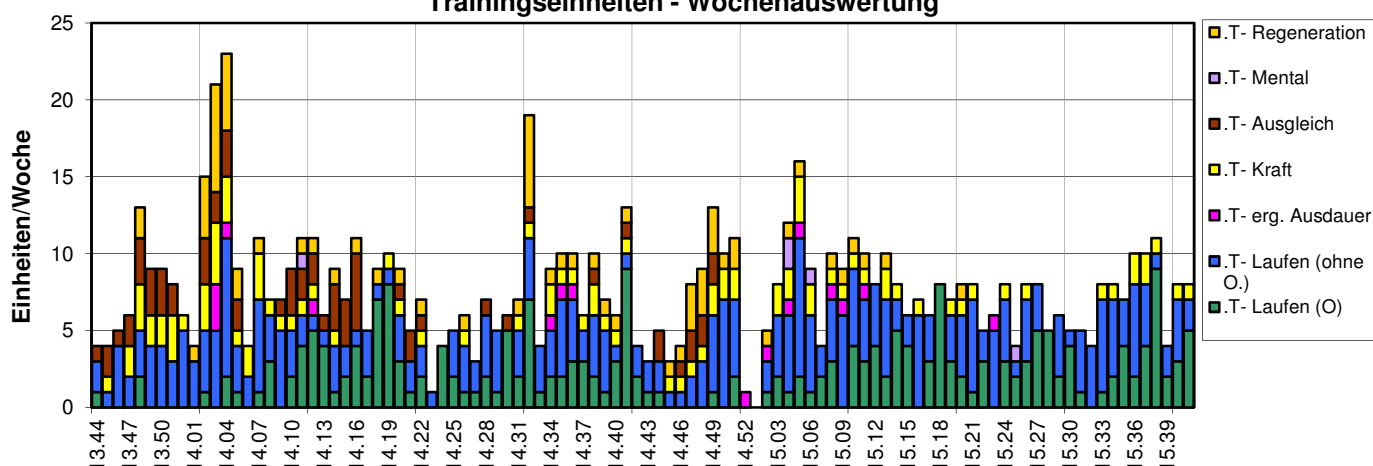
Trainingsmethoden (Dauer) - Wochenauswertung



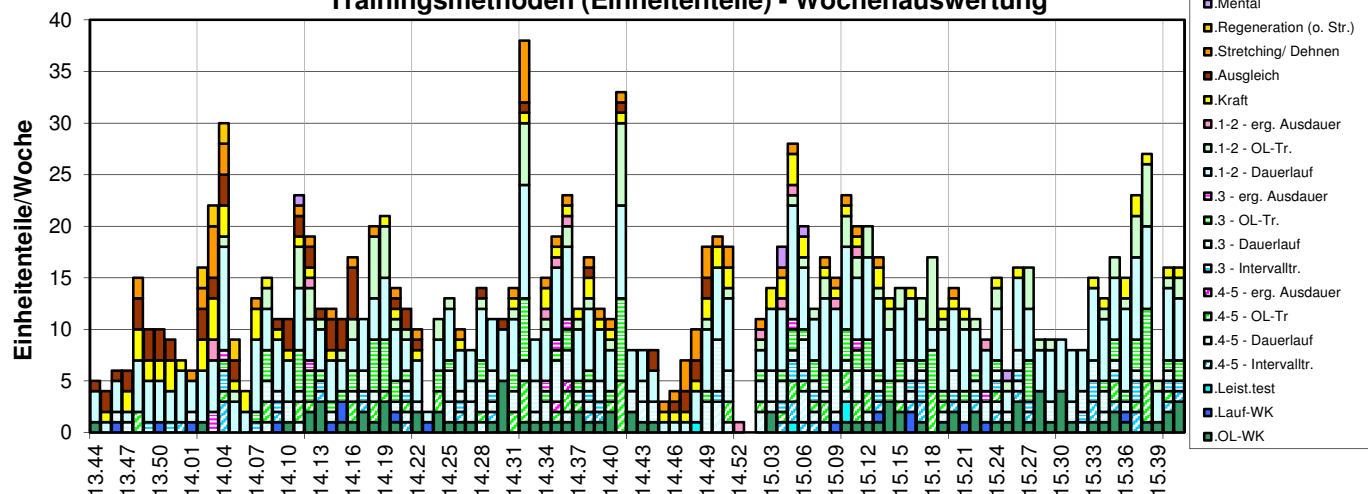
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Wochenauswertung



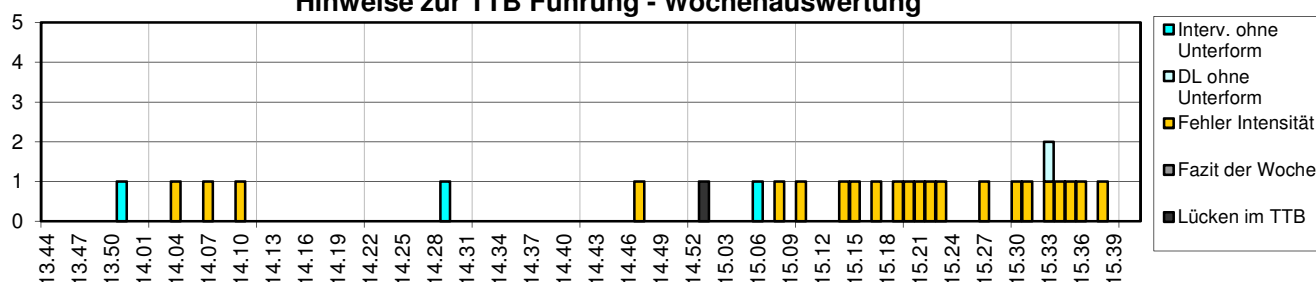
Trainingseinheiten - Wochenauswertung

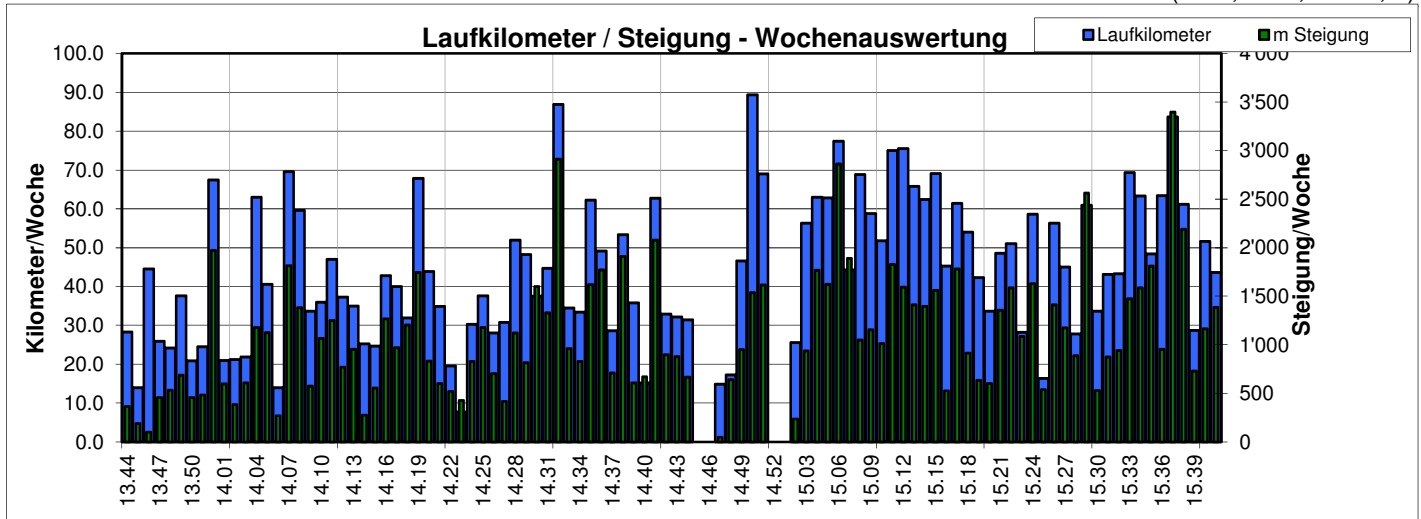


Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Wochenauswertung



Hinweise zur TTB Führung - Wochenauswertung





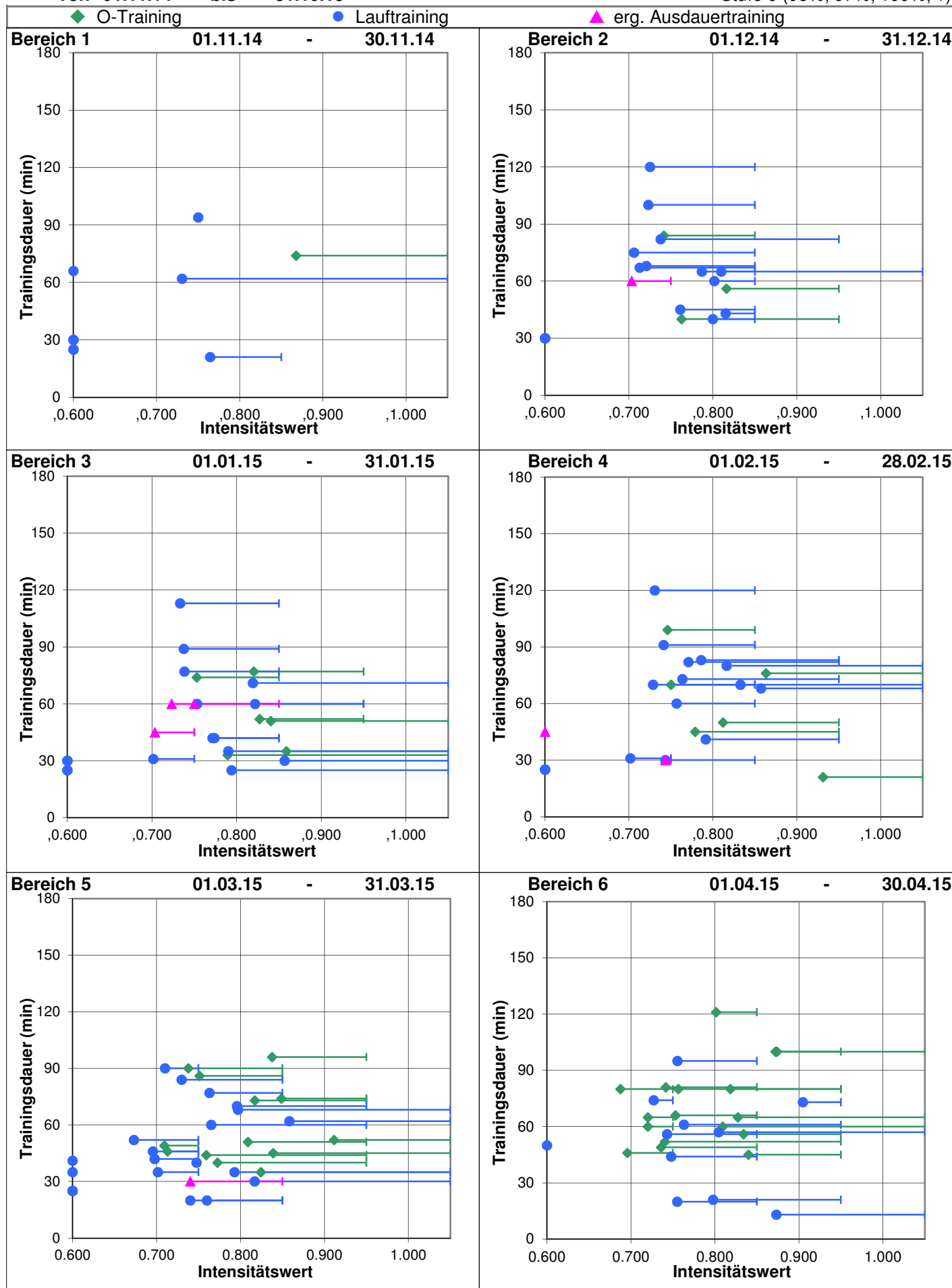


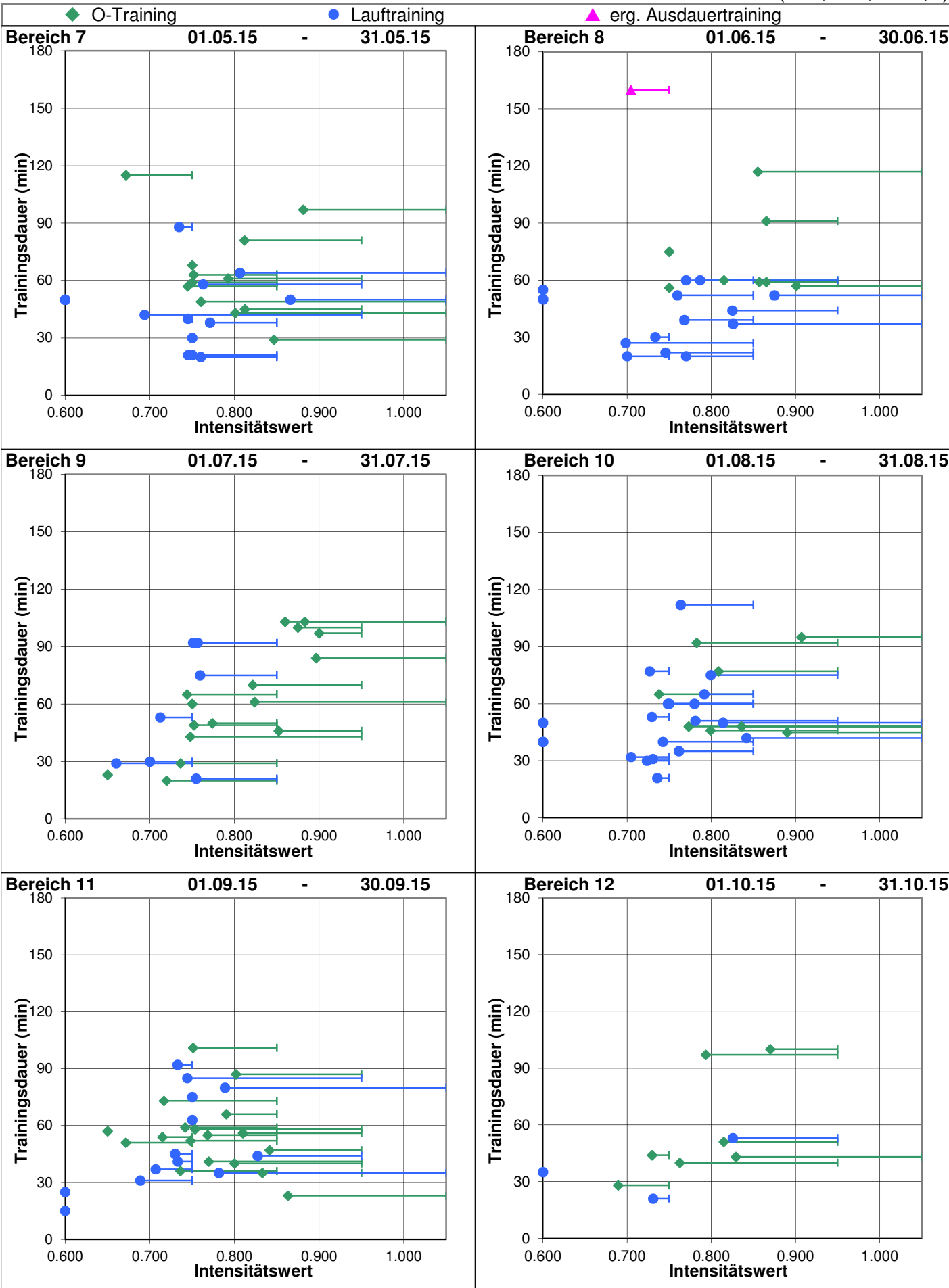
Diagramme (Variation)

von 01.11.14 bis 31.10.15

Athlet: Curiger Thomas

Programmversion 25.03.13

Stufe 0 (98%; 97%; 100%; 1)



Auswertung Periode

Trainingsdauer in Stunden/Woche

17.11.14

47 Wochen

11.10.15

Programmversion 25.03.13

Athlet:**Curiger Thomas**

Stufe 1 (98%; 97%; 100%; 1)

Trainingsmethode (Intensitätsbereiche)	Dauer (Stunden/Woche)	Einheitenteile Trainings- einheiten /	Gesamt- umfang % vom	Trainings- umfang % vom	Ausdauer- training % vom	Lauftraining % vom
OL-Wettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.70	1.0	11.3%	11.5%	12.5%	12.9%
Laufwettkämpfe (mittel, intensiv, überschwellig)	0.08	0.1	1.3%	1.3%	1.4%	1.5%
Leistungstests (mittel, intensiv, überschwellig)	0.02	0.1	0.3%	0.3%	0.4%	0.4%
Intervalltraining (intensiv, überschwellig)	0.09	0.4	1.4%	1.4%	1.6%	1.6%
Dauerlauf, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.05	0.4	0.8%	0.8%	0.9%	0.9%
OL-Training, ohne WK (intensiv, überschwellig)	0.15	0.7	2.4%	2.4%	2.7%	2.7%
erg. Ausdauertraining (intensiv, überschwellig)	0.00	0.0	0.0%	0.0%	0.0%	
Intervalltraining (mittel)	0.08	0.5	1.2%	1.3%	1.4%	1.4%
Dauerlauf (mittel)	0.25	1.4	4.1%	4.2%	4.5%	4.7%
OL-Training (mittel)	0.19	1.1	3.1%	3.2%	3.4%	3.5%
erg. Ausdauertraining (mittel)	0.01	0.1	0.1%	0.1%	0.2%	
Dauerlauf (extensiv, regenerativ)	2.99	5.3	48.4%	49.5%	53.7%	55.3%
OL-Training (extensiv, regenerativ)	0.82	1.3	13.3%	13.6%	14.7%	15.1%
erg. Ausdauertraining (extensiv, regenerativ)	0.15	0.1	2.4%	2.5%	2.7%	
Krafttraining	0.36	0.8	5.8%	6.0%		
Ausgleichstraining	0.12	0.1	1.9%	1.9%		
Stretching/Dehnen	0.05	0.4	0.9%			
Regeneration (o. Stretching/Dehnen)	0.00	0.0	0.0%			
Mental	0.07	0.1	1.2%			

Total Dauer (nach Intensitäten)

6.2

6.2

6.0

5.6

5.4

Kontrolle (Dauer Total)

6.3

6.2

5.7

5.5

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

9.5%

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

71.1%

Weitere Kennziffern

Anteil OL-Training am Umfang des Lauftrainings

34.3%

Laufkilometer/Woche

50.1

m Steigung/Woche

1252

Hinweise zur TTB-Führung

98% der Einheiten Dauerlauf und Intervall mit Unterformen geführt

97% 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

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

Vergleichsdiagramme

Athlet: Curiger Thomas

Programmversion 25.03.13

von 29.11.10 bis 11.10.15

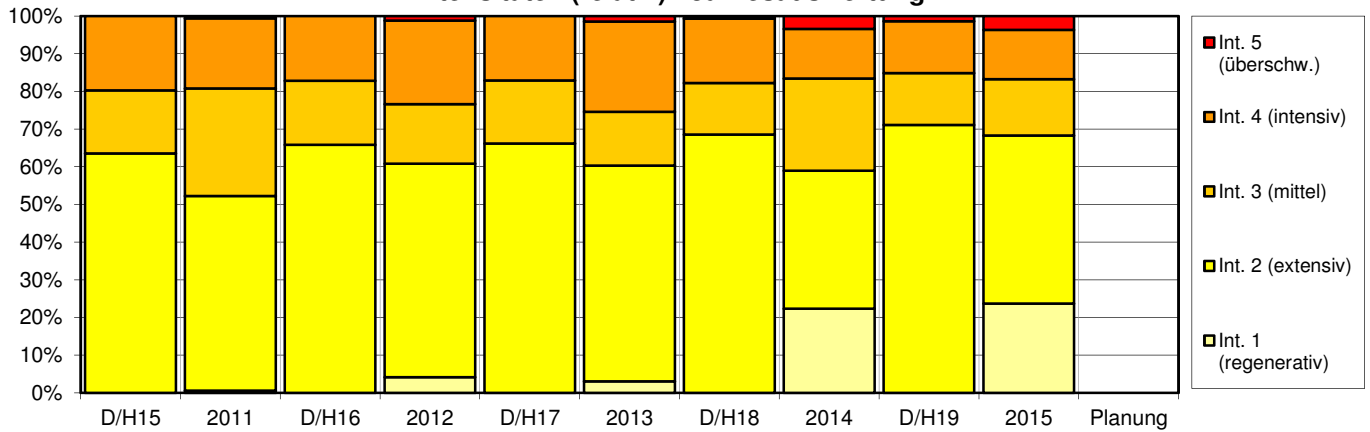
Stufe 3 (81%; 91%; 100%; 1)

Vergleichsgruppe:

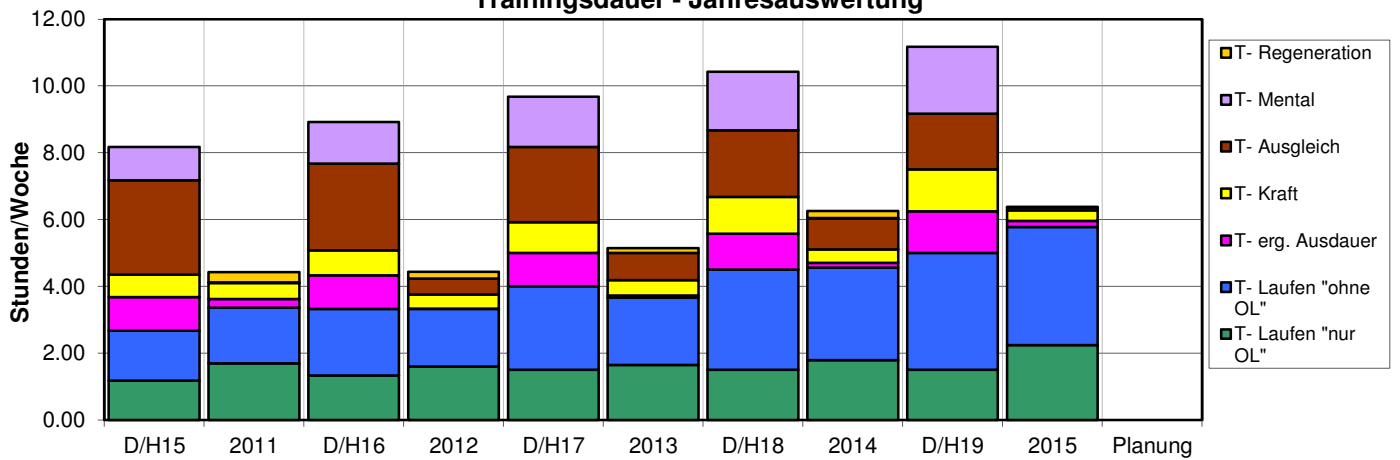
Trainingsempfehlungen (Nachwuchs-Förderkonzept)

Planung 2016

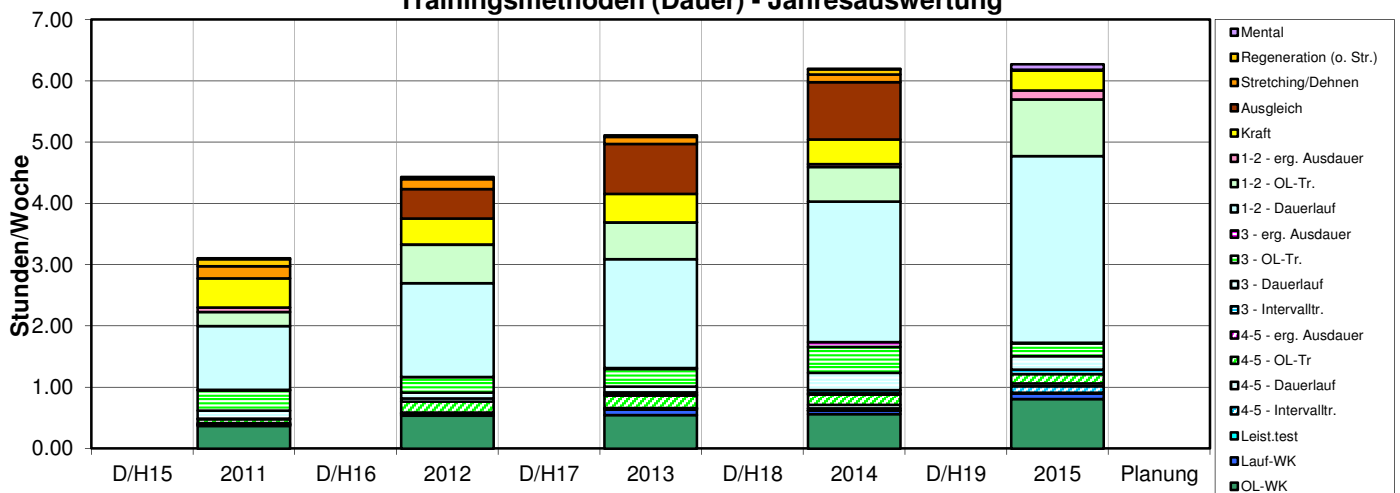
Intensitäten (relativ) - Jahresauswertung



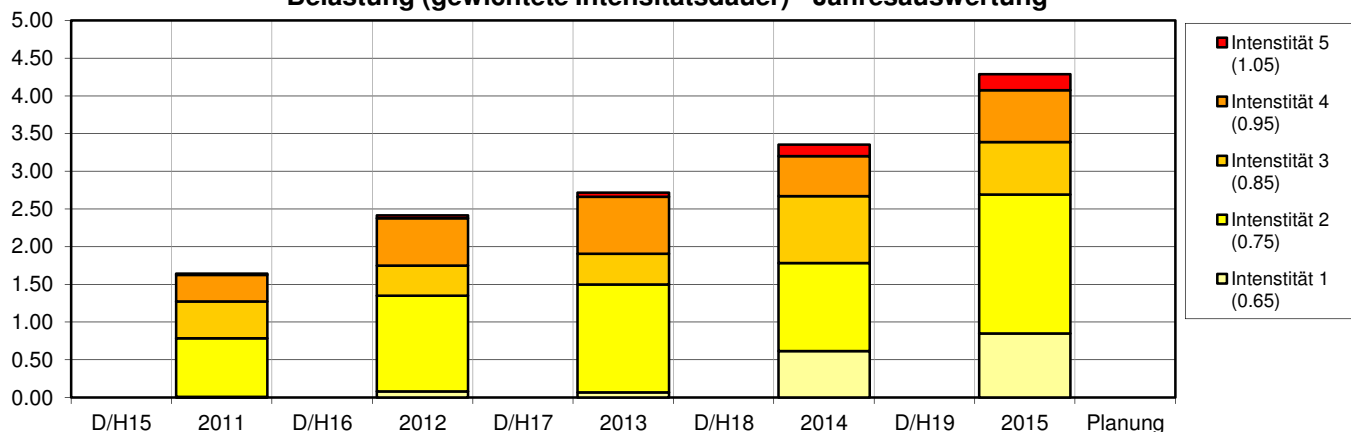
Trainingsdauer - Jahresauswertung



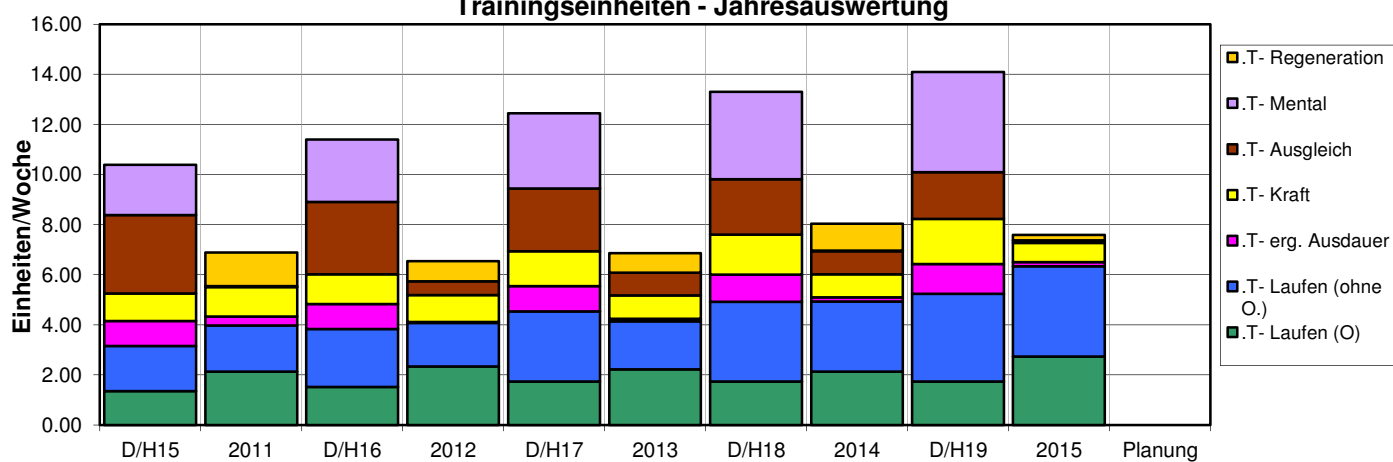
Trainingsmethoden (Dauer) - Jahresauswertung



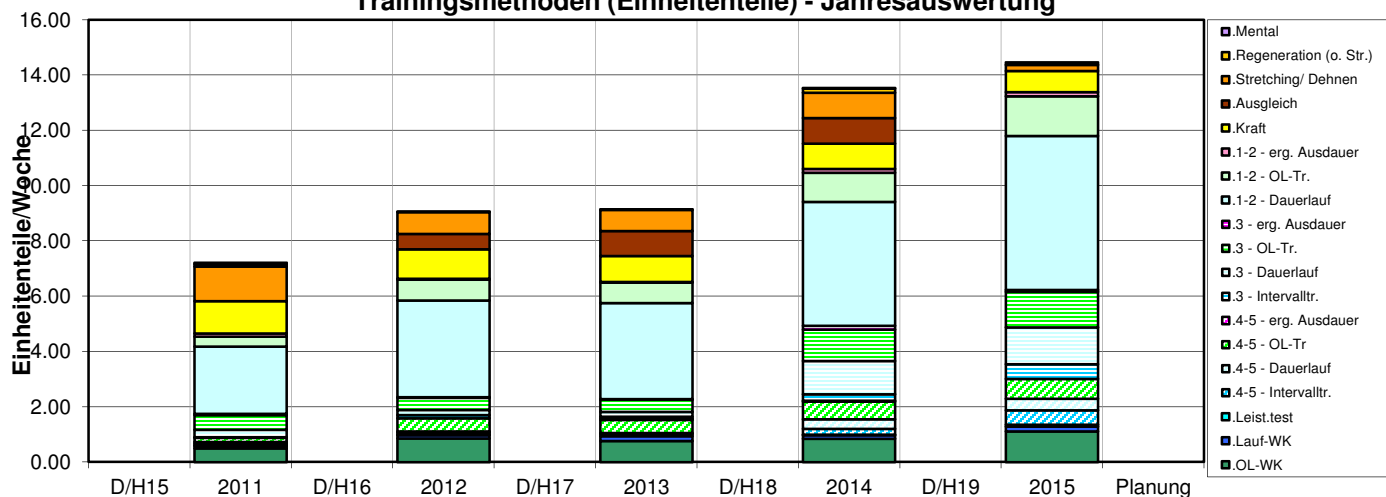
Belastung (gewichtete Intensitätsdauer) - Jahresauswertung



Trainingseinheiten - Jahresauswertung



Trainingsmethoden (Einheitenteile) - Jahresauswertung



Vergleichsdiagramme

von 29.11.10 bis 11.10.15

Athlet: Curiger Thomas

Programmversion 25.03.13

Stufe 3 (81%; 91%; 100%; 1)

Laufkilometer / Steigung - Jahresauswertung

