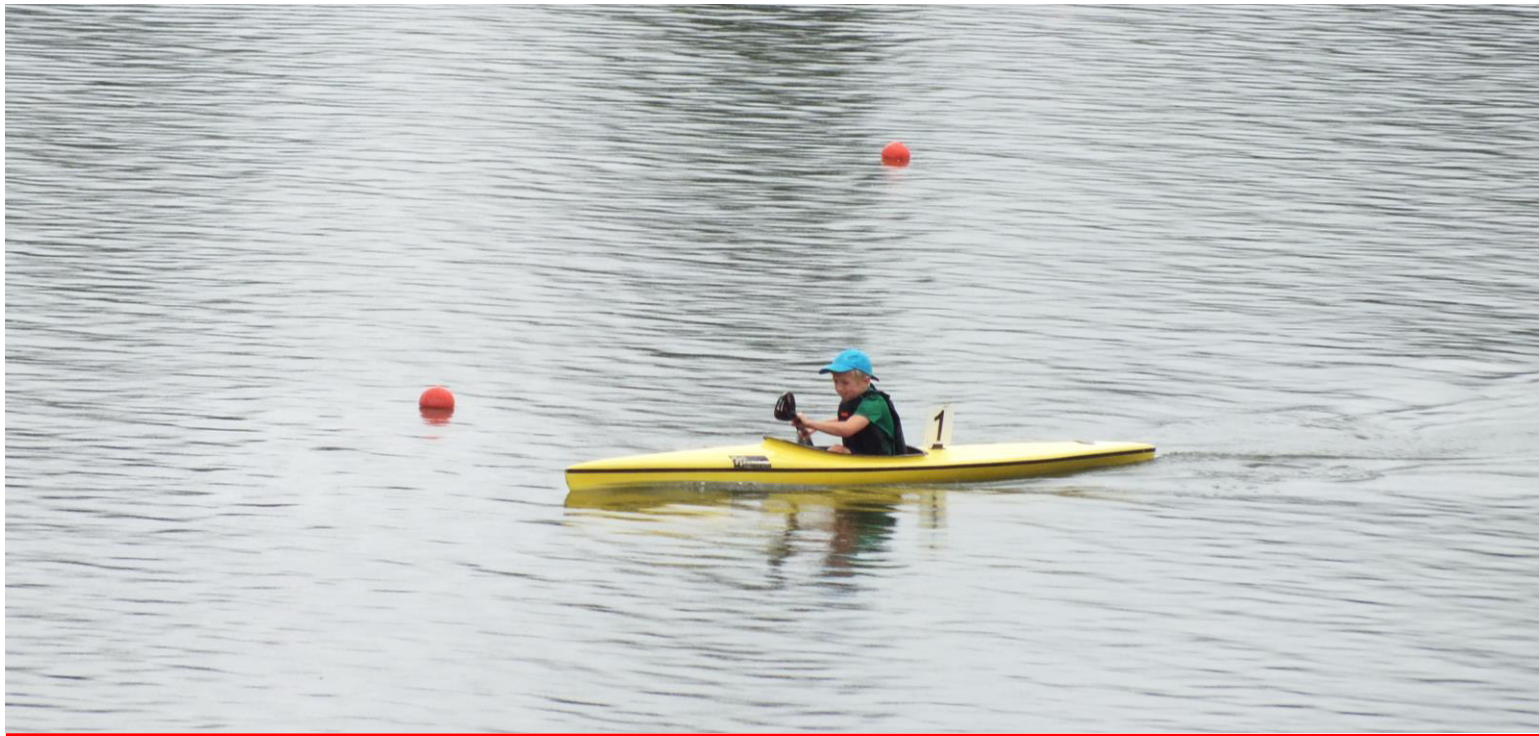


# RAHMENTRAININGSKONZEPT FLACHWASSER SPRINT



Altersstufe	Trainingsumfänge	Trainingsmethoden	technische Komponenten	physische Komponenten	taktische Elemente
<b>Sportler*in bis 10 Jahre</b>	2-3mal/ Woche	Spielerische Trainingsmethoden	Position im Boot Paddelhaltung, Beinarbeit Rückwärts/ Seitwärts bewegung, Schlangenline	Relativkraft Stabi Allgemeine Mobilisationsübungen	Erklärungen für die spätere Streckenaufbau, Marathontechniken
<b>Sportler*in 10 bis 12 Jahre</b>	3-5mal/ Woche	Spiele, Vortrieb (ohne Widerstand)	Einsetzen, Rotation, Beinarbeit Muskelspannungen in der Bewegung Erklärung, Wellenfahrt	Relativkraft Stabi Allgemeine und Kajakspezifische Mobilisationsübungen Allgemeines Krafttraining Aerobe Kapazität	Wellenfahrten in der Gruppe Langstrecken
<b>Sportler*in 12 bis 15 Jahre</b>	12 Wochenstunden	Intervall, Strecke, Dauer Fartlek, Vortrieb (ohne Widerstand), Spiele	Muskelspannungen in der Bewegung durchführung, Verbindung der einzelne Elemente, Vortrieb, Wellenfahrt	Relativkraft Stabilisation/ Mobilisation Aerobe Kapazität, Schnelligkeit Marathon ein-aussteigen, Portage	Wellenfahrten in der Gruppe Langstrecken Streckenaufbau
<b>Sportler*in 15 bis 17 Jahre</b>	15 Wochenstunden	Intervall, Strecke, Dauer Fartlek oder Tempo, Widerstand/ Vortrieb	Bootsbewegungen, Technik auf Wettkampf-geschwindigkeit/ Sprint-geschwindigkeit, Wellenfahrt	Relativkraft Schnelligkeit, Hypertrophie Anaerobe Kapazität	Streckenaufbau, Negative Splits
<b>Sportler*in 17 bis 23 Jahre (U23)</b>	17-18 Wochenstunden	Intervall, Strecke, Fartlek oder Tempo, Dauer, Widerstand/ Vortrieb	Vortrieb, Ausübung der Technik über hohe Schlagzahlen, Wellenfahrt	Relativkraft Schnelligkeit, Hypertrophie Anaerobe Kapazität, Kraftausdauer	Streckenaufbau Negative Splits Wellenfahrten im Rennen Benützung der Taktiken bei Internationalen Rennen Autogenes Training
<b>Sportler*in &gt; 23 Jahre (Allgemeine Klasse)</b>	16-24 Wochenstunden	Interval, Strecke, Dauer Überdistanz, Widerstand/ Vortrieb	Streckenspezifische Technik Vortrieb,	Streckenspezifische Belastungen in Boot, Kraft und Ausdauertraining Maximalkraft, Kraftausdauer	Benützung der erlernten Taktiken bei EM, WM unter Druck Autogenes Training

Referenzwerte Körperlich und im Boot bei 0 Bedingungen für männliche & weibliche Athlet*innen							
	Boot 250 m	Boot 500 m	Boot 1000 m	2000 m Lauf	Schwimmen 100 m	Klimmzüge 30 Sek.	Bankdrücken/ Ziehen 60 Sek
<b>Schüler B</b>				10/10:30	2:00	10	
<b>Schüler A</b>	1 Min/ 1:05	2:04/2:10	4:20/4:50	8:30/9:00	1:30	20/16	30/20 kg 50Wh.
<b>Jugend</b>	52/58 Sek.	1:52/2:02	3:55/4:30	8:00/8:30	1:20	25/20	40/30 kg 55 Wh.
<b>Junioren</b>	50/55 Sek.	1:46/1:56	3:44/4:20	7:00/8:00	1:10	30/25	40/30 kg 60 Wh.
<b>Meisterklasse</b>	unter 50	1:42/1:52	3:34/4:10	6:30/7:30	unter 1:10	über 30/25	50/40 kg 60 Wh.



## SPORTLER\*IN BIS 10 JAHRE

DAS TRAINING FÜR KINDER BIS 10 JAHRE ZIELT DARAUF AB, EINEN EINSTIEG IN DIE SPORTART ZU ERMÖGLICHEN. DER FOKUS LIEGT AUF DEM SPIELERISCHEN ERLEBEN UND ERLERNEN DES PADDELNS SOWIE DEM ELEMENT WASSER.

- Trainingseinheiten 30min - 60min
- 2-3x wöchentlich Training



## SPORTLER\*IN 10 BIS 12 JAHRE

DAS TRAINING FÜR KINDER VON 10 BIS 12 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE GRUNDLAGEN DES SPORTS ZU VERMITTELN UND EINE BASIS FÜR ZUKÜNFTIGE SPORTLICHE ENTWICKLUNGEN ZU SCHAFFEN. DER FOKUS LIEGT AUF DEM ERLERNEN DER BASISTECHNIK SOWIE AUF DER ENTWICKLUNG VON SPASS UND LEIDENSCHAFT FÜR DEN SPORT.

- Trainingseinheiten bis 60min
- 3-5x wöchentlich Training
- noch keine Spezialisierung auf bestimmte Distanzen





## SPORTLER\*IN 12 BIS 15 JAHRE

DAS TRAINING FÜR JUGENDLICHE VON 12 BIS 15 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE VORHANDENEN GRUNDLAGEN WEITER AUSZUBAUEN UND ZU VERFEINERN. DURCH DIE KOMBINATION AUS FORTGESCHRITTENEM TECHNIKTRAINING UND GEZIELTEM KÖRPERLICHEN TRAINING WERDEN DIE ATHLET\*INNEN AUF DIE ANFORDERUNGEN ERSTER WETTKÄMPFE VORBEREITET.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 12 Wochenstunden Trainingspensum
- erste Wettkampfteilnahmen



## SPORTLER\*IN 15 BIS 17 JAHRE

DAS TRAINING FÜR JUGENDLICHE VON 15 BIS 17 JAHREN FOKUSSIERT SICH AUF DIE WEITERENTWICKLUNG FORTGESCHRITTENER FÄHIGKEITEN UND DIE VORBEREITUNG AUF NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE. DER SCHWERPUNKT LIEGT AUF DER FEINABSTIMMUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMponentEN.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 15 Wochenstunden Trainingspensum
- nat. und internat. Wettkampfteilnahmen



## SPORTLER\*IN 17 BIS 23 JAHRE

DAS TRAINING FÜR SPORTLER\*INNEN VON 17 BIS 23 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE SPORTLICHEN FÄHIGKEITEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU ZU ENTWICKELN UND ZU OPTIMIEREN. DER FOKUS LIEGT AUF DER FEINABSTIMMUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMPONENTEN SOWIE DER MENTALEN STÄRKE.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 17-18 Wochenstunden Trainingspensum
- internat. Wettkampfteilnahmen wie Olympis Hopes Regatta, Junioren & U23 EM/WM





## SPORTLER\*IN > 23 JAHRE (ALLGEMEINE KLASSE)

DAS TRAINING FÜR SPORTLER\*INNEN ÜBER 23 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE SPORTLICHEN FÄHIGKEITEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU ZU HALTEN UND WEITERZUENTWICKELN. DER FOKUS LIEGT AUF DER PERFEKTIONIERUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMPONENTEN UND DEREN ANWENDUNG AUF HÖCHSTEM WETTKAMPFNIVEAU.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 16-24 Wochenstunden  
Trainingspensum
- internat. Wettkampfteilnahmen wie EM/WM/Olympische Spiele



# **Rahmentrainingskonzept**

**Sprint-Nachwuchs ADVANCED**

**(14-17 J.)**



GA1 extensiv	<p style="text-align: center;"><b>Grundlagenausdauer 1 extensiv</b></p> <p style="text-align: center;">gleichmäßige Geschwindigkeit; ohne Pausen; längere Zeitspanne mit großem Umfang; Intensität: HF 130-150 bpm</p>
GA1 intensiv	<p style="text-align: center;"><b>Grundlagenausdauer 1 intensiv</b></p> <p style="text-align: center;">planmäßiger Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungsphasen; unvollständige Pausen Intensität: HF 5-15 bpm unter der Anaeroben Schwelle</p>
GA2	<p style="text-align: center;"><b>Grundlagenausdauer 2</b></p> <p style="text-align: center;">planmäßiger Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungsphasen; unvollständige Pausen; Intensität: 90% HF 5 bpm unter bis 5 bpm über der Anaeroben Schwelle</p>

WK Spezifisch	<p style="text-align: center;"><b>Wettkampf-Spezifisch</b></p> <p>geprägt von wettkampfspezifischen Trainingselementen in Wettkampfgeschwindigkeit und Distanz</p> <p style="text-align: center;">Überdistanzen; Sprints mit kurzen Pausen; Intervalle; Mannschaftsboote</p>
WK Periode	<p style="text-align: center;"><b>Wettkampf-Periode</b></p> <p>Starts; Vorbereitung am Wettkampfort; Renntechnik &amp; Taktik; Wettkampfsimulationen</p>
Krafttraining	<p style="text-align: center;"><b>Krafttraining</b></p> <p>Zieh- und Drückübungen; Funktionelles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht; Mobilitätstraining; Stabilisationsübungen; Rumpfkraft; u.a. Therabänder, Slingtrainer; Koordinationsübungen; Kajakspezifisch</p>
Poly	<p style="text-align: center;"><b>Polysportives Training</b></p> <p>Lauftraining; Langlauftraining; Schwimmtraining; Paddelergometer; Geschicklichkeitstraining; Schnelligkeitstraining</p>



# Jahresplanung Flachwasser-Sprint Nachwuchs-Advanced

Jänner						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

März						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juni						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juli						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

August						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

September						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dezember						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



**26. Dezember - 1. Januar**

**52. KW**

<b>26.12. Montag</b>	29.12. Donnerstag
<b>2. Weihnachtstag</b>	
27.12. Dienstag	30.12. Freitag
28.12. Mittwoch	<b>31.12. Samstag</b>
	Silvester
	<b>1.1. Sonntag</b>
	<b>Neujahrstag</b>

**2. - 8. Januar**

**1. KW**

2.1. Montag	5.1. Donnerstag
3.1. Dienstag	<b>6.1. Freitag</b> Heilige Drei Könige
4.1. Mittwoch	7.1. Samstag  <b>8.1. Sonntag</b>

**9. - 15. Januar**

**2. KW**

Poly: 110min KT: 60min

9.1. Montag	12.1. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
10.1. Dienstag	13.1. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
11.1. Mittwoch	14.1. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	15.1. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	



**16. - 22. Januar**

**3. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

16.1. Montag	19.1. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
17.1. Dienstag	20.1. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
18.1. Mittwoch	21.1. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	22.1. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

**23. - 29. Januar**

**4. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

23.1. Montag	26.1. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
24.1. Dienstag	27.1. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
25.1. Mittwoch	28.1. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	29.1. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

# 30. Januar - 5. Februar

# 5. KW

Wasser: 130min KT: 60min

30.1. Montag	2.2. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
31.1. Dienstag	3.2. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
1.2. Mittwoch	4.2. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	5.2. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	



# 6. - 12. Februar

# 6. KW

Wasser: 120min KT: 60min

6.2. Montag	9.2. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
7.2. Dienstag	10.2. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
8.2. Mittwoch	11.2. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	12.2. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

**13. - 19. Februar**

**7. KW**

Wasser: 120min KT: 60min

13.2. Montag	16.2. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
14.2. Dienstag	17.2. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
15.2. Mittwoch	18.2. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	19.2. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

**20. - 26. Februar**

**8. KW**

Wasser: 120min KT: 60min

20.2. Montag	23.2. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
21.2. Dienstag	24.2. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
22.2. Mittwoch	25.2. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	26.2. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	



**27. Februar - 5. März**

**9. KW**

Wasser: 120min KT: 60min

27.2. Montag	2.3. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
28.2. Dienstag	3.3. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
1.3. Mittwoch	4.3. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	5.3. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

6. - 12. März

10. KW

Wasser: 120min KT: 60min

6.3. Montag	9.3. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
7.3. Dienstag	10.3. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
8.3. Mittwoch	11.3. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	12.3. Sonntag
50min Rennboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

13. - 19. März

11. KW

Wasser: 120min KT: 60min

13.3. Montag	16.3. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
14.3. Dienstag	17.3. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
15.3. Mittwoch	18.3. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	19.3. Sonntag
50min Rennboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

20. - 26. März

12. KW

Wasser: 124min KT: 60min

20.3. Montag	23.3. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
21.3. Dienstag	24.3. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
22.3. Mittwoch	25.3. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	26.3. Sonntag
50min Rennboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

# 27. März - 2. April

# 13. KW

Wasser: 124min KT: 60min

27.3. Montag	30.3. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
28.3. Dienstag	31.3. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
29.3. Mittwoch	1.4. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	2.4. Sonntag
50min Rennboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	



3. - 9. April

14. KW

Wasser: 124min KT: 60min

3.4. Montag	6.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
4.4. Dienstag	7.4. Freitag
	Karfreitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
5.4. Mittwoch	8.4. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	9.4. Sonntag
	Ostern
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

10. - 16. April

15. KW

Wasser: 180min

<b>10.4. Montag</b> <b>Ostermontag</b>	13.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
11.4. Dienstag	14.4. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
12.4. Mittwoch	<b>15.4. Samstag</b>
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>16.4. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

17. - 23. April

16. KW

Wasser: 180min

17.4. Montag	20.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
18.4. Dienstag	21.4. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
19.4. Mittwoch	22.4. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>23.4. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

24. - 30. April

17. KW

Wasser: 180min

24.4. Montag	27.4. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
25.4. Dienstag	28.4. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
26.4. Mittwoch	29.4. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>30.4. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

**1. - 7. Mai**

**18. KW**

Wasser: 180min + WK

<p><b>1.5. Montag</b></p>	<p>4.5. Donnerstag</p>
<p><b>Tag der Arbeit</b></p>	
<p>60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen</p>	
<p>30min Funktionelles Krafttraining</p>	
<p>2.5. Dienstag</p>	<p>5.5. Freitag</p>
<p>60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung</p>	<p>60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl</p>
<p>30min Lauftraining</p>	<p>30min Funktionelles Krafttraining</p>
<p>3.5. Mittwoch</p>	<p><b>6.5. Samstag</b></p>
	<p>WK</p>
	<p><b>7.5. Sonntag</b></p>
	<p>WK</p>
<p>50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo</p>	
<p>30min Lauftraining</p>	

**8. - 14. Mai**

**19. KW**

Wasser: 180min + WK

8.5. Montag	11.5. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Intervalle	
30min Funktionelles Krafttraining	
9.5. Dienstag	12.5. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Schnelligkeitstraining	60min Rennboot/Wing-Paddel; Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
10.5. Mittwoch	13.5. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel 500-1000m
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>14.5. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	



15. - 21. Mai

20. KW

Wasser: 180min

15.5. Montag	18.5. <b>Donnerstag</b> <b>Christi Himmelfahrt</b>
60min Rennboot/Wing-Paddel Intervalle	
30min Funktionelles Krafttraining	
16.5. Dienstag	19.5. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Schnelligkeitstraining	60min Rennboot/Wing-Paddel; Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
17.5. Mittwoch	20.5. <b>Samstag</b>
	60min Rennboot/Wing-Paddel 500-1000m
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>21.5. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

**22. - 28. Mai**

**21. KW**

Wasser: 180min

22.5. Montag	25.5. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Intervalle	
30min Funktionelles Krafttraining	
23.5. Dienstag	26.5. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Schnelligkeitstraining	60min Rennboot/Wing-Paddel; Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
24.5. Mittwoch	27.5. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel 500-1000m
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>28.5. Sonntag</b>
	Pfingsten
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

# 29. Mai - 4. Juni

# 22. KW

Wasser: 180min + WK

29.5. Montag	1.6. Donnerstag
Pfingstmontag	
60min Grundlagen	
30min Funktionelles Krafttraining	
30.5. Dienstag	2.6. Freitag
60min Sprints + Grundlagen	60min Wettkampfstrecken
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
31.5. Mittwoch	3.6. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel 500-1000m
	30min Funktionelles Krafttraining
	4.6. Sonntag
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

5. - 11. Juni

23. KW

Wasser: 180min + WK

5.6. Montag	<b>8.6. Donnerstag</b>
	Fronleichnam
60min Grundlagen	
30min Funktionelles Krafttraining	
6.6. Dienstag	9.6. Freitag
60min Sprints + Grundlagen	60min Wettkampfstrecken
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
7.6. Mittwoch	<b>10.6. Samstag</b>
	<b>11.6. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

# 12. - 18. Juni

# 24. KW

Wasser: 180min + WK

12.6. Montag	15.6. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
13.6. Dienstag	16.6. Freitag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; Technik	60min Technik; Starts
30min Funktionelles Krafttraining	
14.6. Mittwoch	17.6. Samstag
	WK
	18.6. Sonntag
60min Rennboot/Mannschaftsboot Wing-Paddel Grundlagen	WK
30min Funktionelles Krafttraining	

19. - 25. Juni

25. KW

Wasser: 180min + WK

19.6. Montag	22.6. Donnerstag
20.6. Dienstag	23.6. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
21.6. Mittwoch	24.6. Samstag
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	25.6. Sonntag WK



**26. Juni - 2. Juli**

**26. KW**

Wasser: 180min + WK

26.6. Montag	29.6. Donnerstag
27.6. Dienstag	30.6. Freitag
28.6. Mittwoch	1.7. Samstag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
2.7. Sonntag	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	WK

**3. - 9. Juli**

**27. KW**

Wasser: 180min + WK

3.7. Montag	6.7. Donnerstag
<b>60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote</b>	
4.7. Dienstag	7.7. Freitag
	<b>60min Technik; Starts</b>
5.7. Mittwoch	<b>8.7. Samstag</b>
	<b>WK</b>
	<b>9.7. Sonntag</b>
<b>60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote</b>	<b>WK</b>

**10. - 16. Juli**

**28. KW**

Wasser: 180min + WK

10.7. Montag	13.7. Donnerstag
11.7. Dienstag	14.7. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
12.7. Mittwoch	<b>15.7. Samstag</b>
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	<b>16.7. Sonntag</b>
	WK

**17. - 23. Juli**

**29. KW**

Wasser: 180min + WK

17.7. Montag	20.7. Donnerstag
18.7. Dienstag	21.7. Freitag
19.7. Mittwoch	22.7. Samstag
	23.7. Sonntag

**24. - 30. Juli**

**30. KW**

24.7. Montag	27.7. Donnerstag
25.7. Dienstag	28.7. Freitag
26.7. Mittwoch	29.7. Samstag  30.7. Sonntag

# 31. Juli - 6. August

# 31. KW

31.7. Montag	3.8. Donnerstag
<b>60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote</b>	
1.8. Dienstag	4.8. Freitag
	<b>60min Technik; Starts</b>
2.8. Mittwoch	<b>5.8. Samstag</b>
	<b>WK</b>
	<b>6.8. Sonntag</b>
<b>60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote</b>	<b>WK</b>

# 7. - 13. August

# 32. KW

7.8. Montag	10.8. Donnerstag
8.8. Dienstag	11.8. Freitag
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	60min Technik; Starts
9.8. Mittwoch	<b>12.8. Samstag</b>
	WK
60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote	<b>13.8. Sonntag</b>
	WK



14. - 20. August

33. KW

Wasser: 180min

14.8. Montag	17.8. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
<b>15.8. Dienstag</b>	18.8. Freitag
Mariä Himmelfahrt	
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
16.8. Mittwoch	<b>19.8. Samstag</b>
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>20.8. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

# 21. - 27. August

# 34. KW

Wasser: 180min

<p>21.8. Montag</p>	<p>24.8. Donnerstag</p>
<p>22.8. Dienstag</p>	<p>25.8. Freitag</p>
<p>23.8. Mittwoch</p>	<p>26.8. Samstag</p>
<p>60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote</p>	<p>60min Technik; Starts</p>
<p>60min Ganze Strecken; Mannschaftsboote</p>	<p>WK</p>
	<p>27.8. Sonntag</p>
	<p>WK</p>

**28. August - 3. September**

**35. KW**

Wasser: 180min

28.8. Montag	31.8. Donnerstag



**11. - 17. September**

**37. KW**

Wasser: 180min

11.9. Montag	14.9. Donnerstag
12.9. Dienstag	15.9. Freitag
13.9. Mittwoch	16.9. Samstag  17.9. Sonntag

# 18. - 24. September

# 38. KW

Wasser: 180min

18.9. Montag	21.9. Donnerstag
19.9. Dienstag	22.9. Freitag
20.9. Mittwoch	23.9. Samstag  24.9. Sonntag

# 25. September - 1. Oktober 39. KW

Wasser: 180min

25.9. Montag	28.9. Donnerstag
26.9. Dienstag	29.9. Freitag
27.9. Mittwoch	30.9. Samstag
	1.10. Sonntag

**2. - 8. Oktober**

**40. KW**

Wasser: 180min

2.10. Montag	5.10. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
3.10. Dienstag	6.10. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
4.10. Mittwoch	7.10. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>8.10. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	



9. - 15. Oktober

41. KW

Wasser: 180min + WK

9.10. Montag	12.10. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
10.10. Dienstag	13.10. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
11.10. Mittwoch	14.10. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	15.10. Sonntag
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

**16. - 22. Oktober**

**42. KW**

16.10. Montag	19.10. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
17.10. Dienstag	20.10. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
18.10. Mittwoch	21.10. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>22.10. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

**23. - 29. Oktober**

**43. KW**

23.10. Montag	<b>26.10. Donnerstag</b>
	Nationalfeiertag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
24.10. Dienstag	27.10. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
25.10. Mittwoch	<b>28.10. Samstag</b>
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>29.10. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

# 30. Oktober - 5. November

# 44. KW

30.10. Montag	2.11. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
31.10. Dienstag	3.11. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
<b>1.11. Mittwoch</b>	<b>4.11. Samstag</b>
Allerheiligen	
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>5.11. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

# 6. - 12. November

# 45. KW

Wasser: 140min KT: 60min

6.11. Montag	9.11. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>12.11. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

**13. - 19. November**

**46. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

13.11. Montag	16.11. Donnerstag
60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen; spielerische Übungen	
30min Funktionelles Krafttraining	
14.11. Dienstag	17.11. Freitag
60min stabiles Boot/Wing-Paddel Grundlagen; Strömung	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen Schlagzahl
30min Lauftraining	30min Funktionelles Krafttraining
15.11. Mittwoch	18.11. Samstag
	60min Rennboot/Wing-Paddel Grundlagen 2x2-4km
	30min Funktionelles Krafttraining
	<b>19.11. Sonntag</b>
50min Rennboot/Mannschaftsboot/Wing-Paddel Wechseltempo	
30min Lauftraining	

**20. - 26. November**

**47. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

20.11. Montag	23.11. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
21.11. Dienstag	24.11. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
22.11. Mittwoch	25.11. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	26.11. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

# 27. November - 3. Dezember 48. KW

Wasser: 140min KT: 60min

27.11. Montag	30.11. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
28.11. Dienstag	1.12. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
29.11. Mittwoch	2.12. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	3.12. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	1. Advent



# 4. - 10. Dezember

# 49. KW

Wasser: 140min KT: 60min

4.12. Montag	7.12. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
5.12. Dienstag	8.12. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
6.12. Mittwoch	9.12. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	10.12. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

**11. - 17. Dezember**

**50. KW**

Wasser: 120min KT: 60min

11.12. Montag	14.12. Donnerstag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	
12.12. Dienstag	15.12. Freitag
70min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	60min Lauftraining & Ergometer
13.12. Mittwoch	16.12. Samstag
	60min Lauftraining & Krafttraining
	17.12. Sonntag
90min Funktionelles Krafttraining & Ergometer	

18. - 24. Dezember

51. KW

Wasser: 120min KT: 60min

18.12. Montag	21.12. Donnerstag
50min Schwimmen & Gymnastik; Technik; Atemübungen; Schwimmbrett; Tauchen	
19.12. Dienstag	22.12. Freitag
	60min Lauftraining
20.12. Mittwoch	23.12. Samstag
	24.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining & Koordination	Heiligabend

**25. - 31. Dezember**

**52. KW**

Wasser: 60min KT: 60min

<b>25.12. Montag</b> <b>1. Weihnachtstag</b>	<b>28.12. Donnerstag</b>
<b>26.12. Dienstag</b> <b>2. Weihnachtstag</b>	<b>29.12. Freitag</b>
<b>27.12. Mittwoch</b>	<b>30.12. Samstag</b>
	<b>31.12. Sonntag</b>
	Silvester

## **Kurzfristige Ziele**

1. Spezialisierung und Technikverfeinerung
  - Spezialisierung auf bestimmte Disziplinen oder Positionen und Verfeinerung fortgeschrittener Techniken.
2. Intensive Konditionierung
  - Intensives Training zur Verbesserung der spezifischen konditionellen Anforderungen des Sports.
3. Erweiterte Wettkampferfahrung
  - Teilnahme an hochklassigen nationalen und ersten internationalen Wettkämpfen.
4. Erweiterte Taktik
  - Anwendung und Anpassung fortgeschrittener taktischer Konzepte im Wettkampf.
5. Mentale Stärke
  - Intensivierung des mentalen Trainings zur Steigerung der Konzentration, Stressbewältigung und Wettkampfmentalität.

## **Mittelfristige Ziele**

1. Technische Perfektion
  - Perfektionierung der sportartspezifischen Techniken.
2. Höchstleistung in der Kondition
  - Erreichen und Erhalt höchster konditioneller Leistungen in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
3. Internationale Wettkampferfahrung
  - Regelmäßige Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften.
4. Taktische Meisterschaft
  - Meistern und Anpassen komplexer taktischer Konzepte auf höchstem Niveau.
5. Psychologische Robustheit
  - Stärkung der psychologischen Robustheit.

## **Langfristige Ziele**

1. Hochleistungsniveau
  - Vorbereitung auf und Teilnahme an Junioren Weltmeisterschaften und Junioren Europameisterschaften.
2. Nachhaltige Leistung
  - Sicherstellung der langfristigen Leistungsfähigkeit durch periodisierte Trainingspläne und Präventionsmaßnahmen gegen Übertraining und Verletzungen.
3. Persönlichkeitsentwicklung
  - Förderung der persönlichen und sozialen Entwicklung der Athleten.
4. Karriereplanung
  - Unterstützung bei der Planung der sportlichen und beruflichen Laufbahn nach der aktiven Sportkarriere.
5. Vorbildfunktion
  - Entwicklung der Athleten zu Vorbildern und Botschaftern ihres Sports.