



Trainingszyklen

Trainingsumfang

- Ausdauer
- Technik
- Athletik
- Schnelligkeit

- Wettkampf-Schnelligkeit
- Technik
- Athletik
- Wettkampfabläufe
- Vorbereitungswettkämpfe

- Vorbereitungswettkämpfe
- Tapering
- Wettkampf
- Erholung

Hauptwettkampf
z.B. Marathon

Grundlagen

Aufbau

Wettkampf

Regeneration

Dez

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Jahresverlauf