

# Bayerischer Triathlon Verband

## Bezirke und Vereine

### Spezifische Trainingsbelastungen

für leistungssportlich orientierte Kinder und Jugendliche

Alterklasse	Umfang [km]	Ø V [km/h]	Umfang [h] [%]	Gesamtstd./ h
<b>Jugend</b> <u>BTV- Kader</u>	S 560 km R 3600 km L 1100 km	2,5 25 10	224 = 47 % 144 = 30 % 110 = 23 %	480 6-7 TE/ Wo 3:1 Rhythmus
<b>Jugend</b> <u>Bezirk/ Verein</u>	S 500 km R 2000 km L 900 km	2,4 24 10	210 = 55 % 84 = 22 % 90 = 23 %	385 5-6 TE/ Wo 2-3:1 Rhythmus
<b>Schüler A</b> <u>DTU</u>	S 475 km R 2750 km L 550 km			525 3-4 TE/ Wo 2-3:1 Rhythmus
<b>Schüler A</b> <u>Bezirk/ Verein</u>	S 400 km R 1000 km L 500 km	2,2 22,5 9	182 = 64 % 45 = 16 % 56 = 20 %	283 3-4 TE/ Wo 2:1 Rhythmus

- sämtliche Umfangsempfehlungen setzen ausgeglichene motorische Fähigkeiten in allen drei Teildisziplinen voraus
- die Jugendlichen müssen körperlich altersgemäß entwickelt sein
- im Schüler A- und Jugendbereich auf Vereins- sowie Bezirksebene sind 1-2 absolute Ruhetage in jeder Woche angebracht
- die Rhythmusempfehlungen beziehen sich auf die Trainingswochen (z.B. auf 2 Belastungswochen folgt 1 Entlastungswoche mit deutlich reduziertem Trainingsumfang und keinen intensiven Trainingsinhalten)