

**Mögliche Trainingsschwerpunkte im Jahresverlauf  
Jugend/ Schüler A (älterer Jg.)**

<b>Monat</b>	<b>Jugend- Schwerpunkte</b>	<b>Schüler A- Schwerpunkte</b>
<i>November</i>	Trainingsbeginn Allgemeine Athletik Kraft, In-Line-Skating, MTB	Trainingsbeginn Allgemeine Athletik Kraft, In-Line-Skating, MTB
<i>Dezember</i>	Schwimmen- Block 1	Schwimmen- Block 1 Lauf - Block 1(je 1Woche)
<i>Januar</i>	Lauf - Block 1	Schwimmen- Block 2 Lauf- Block 2
<i>Februar</i>	Schwimmen 2	Schwimmen 3
<i>März</i>	Lauf 2	Lauf 3
<i>April</i>	Rad 1/ Lauf 3 Umfangsbelastung 1 in Osterferien	Schwimmen 4/Rad1/ Lauf 4 Umfangsbelastung 1 in Osterferien
<i>Mai</i>	S- GA2 R- GA2 L- GA2	S- GA2 R- GA2 L- GA2
<i>Juni</i>	S/R/L- wettkampfnahes Koppeltraining, Umfangsbelastung 2 in Pfingstferien	S/R/L- wettkampfnahes Koppeltraining, Umfangsbelastung 2 in Pfingstferien
<i>Juli</i>	Wettkämpfe (alternierend 1 Woche mit WK, 1 Woche ohne WK im Wechsel)	Wettkämpfe (alternierend 1 Woche mit WK, 2 Wochen ohne WK im Wechsel)
<i>August</i>	Wettkämpfe (insgesamt ca. 4-5/ Jahr)	Wettkämpfe (insgesamt ca. 2-3/ Jahr)
<i>September</i>	Jahrespause	Jahrespause
<i>Oktober</i>	Jahrespause	Jahrespause

- Schwimmen 1...4, Rad 1, Lauf 1...4 =  
jeweiliger Trainingsschwerpunkt im entsprechenden Monat
- Rhythmisierung Jugend: 2-3 Wochen Belastung + 1 Woche  
Entlastung
- Rhythmisierung Schüler A: 2 Wochen Belastung + 1 Woche  
Entlastung