

# Trainings- und Wettkampfplanung 2012

Name

Monat	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Tag	1. 8. 15. 22. 29.	5. 12. 19. 26.	4. 11. 18. 25.	1. 8. 15. 22. 29.	6. 13. 20. 27. 3.	10. 17. 24.	1. 8. 15. 22. 29.	5. 12. 19. 26.	2. 9. 16. 23. 30.	7. 14. 21. 28.	4. 11. 18. 25.	2. 9. 16. 23. 30.
Woche	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40	41 42 43 44 45 46 47 48 49 50	51 52						
Trainingsintensität:	3 hart											
	2 mittel											
	1 leicht											
Wettkämpfe:												

Saisonziel:

**Trainieren**  
 Erholen  
 Geniessen