

# Wochenplan

Regionales Trainingszentrum Bern

Name: Muster

Jahrgang: 2013

| Zeit  | Montag                    | Dienstag                | Mittwoch                | Donnerstag                | Freitag                 | Samstag | Sonntag   |
|-------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------|-----------|
| 06:00 |                           |                         |                         |                           |                         |         |           |
| 06:30 | Reisezeit                 | Reisezeit               | Reisezeit               | Reisezeit                 | Reisezeit               |         |           |
| 07:00 | Reisezeit                 | Reisezeit               | Reisezeit               | Reisezeit                 | Reisezeit               |         |           |
| 07:30 | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit |         |           |
| 08:00 | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 08:30 | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 09:00 | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 09:30 | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 10:00 | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 10:30 | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 11:00 | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 11:30 | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit | Schule / Lehre / Arbeit | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 12:00 | Training RTZ              | Verpflegung             | Verpflegung             | Training RTZ              | Schule / Lehre / Arbeit |         | Wettkampf |
| 12:30 | Verpflegung               | Verpflegung             | Training RTZ            | Verpflegung               | Reisezeit               |         |           |
| 13:00 | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit | Training RTZ            | Schule / Lehre / Arbeit   | Verpflegung             |         |           |
| 13:30 | Schule / Lehre / Arbeit   | Schule / Lehre / Arbeit | Training RTZ            | Schule / Lehre / Arbeit   | Freizeit (fix)          |         |           |
| 14:00 | Schule / Lehre / Arbeit   | Training RTZ            | Training RTZ            | Schule / Lehre / Arbeit   | Aufgaben / Lernen       |         |           |
| 14:30 | Schule / Lehre / Arbeit   | Training RTZ            | Training RTZ            | Schule / Lehre / Arbeit   | Aufgaben / Lernen       |         |           |
| 15:00 | Schule / Lehre / Arbeit   | Training RTZ            | Training RTZ            | Schule / Lehre / Arbeit   | Freizeit (fix)          |         |           |
| 15:30 | Schule / Lehre / Arbeit   | Training RTZ            | Reisezeit               | Schule / Lehre / Arbeit   | Freizeit (fix)          |         |           |
| 16:00 | Training Poly/Kondi/Kraft | Reisezeit               | Reisezeit               | Training Poly/Kondi/Kraft | Freizeit (fix)          |         |           |
| 16:30 | Training Poly/Kondi/Kraft | Reisezeit               | Reisezeit               | Training Poly/Kondi/Kraft | Reisezeit               |         |           |
| 17:00 | Training Poly/Kondi/Kraft | Reisezeit               | Training Club           | Training Poly/Kondi/Kraft | Reisezeit               |         |           |
| 17:30 | Reisezeit                 | Freizeit (fix)          | Training Club           | Reisezeit                 | Training RTZ            |         |           |
| 18:00 | Reisezeit                 | Aufgaben / Lernen       | Training Club           | Reisezeit                 | Training RTZ            |         |           |
| 18:30 | Freizeit (fix)            | Aufgaben / Lernen       | Reisezeit               | Freizeit (fix)            | Verpflegung             |         |           |
| 19:00 | Verpflegung               | Verpflegung             | Verpflegung             | Verpflegung               | Wettkampf               |         |           |
| 19:30 | Regeneration              | Regeneration            | Regeneration            | Aufgaben / Lernen         | Wettkampf               |         |           |
| 20:00 | Regeneration              | Regeneration            | Regeneration            | Regeneration              | Wettkampf               |         |           |
| 20:30 |                           |                         |                         |                           | Wettkampf               |         |           |
| 21:00 |                           |                         |                         |                           | Wettkampf               |         |           |
| 21:30 |                           |                         |                         |                           | Reisezeit               |         |           |
| 22:00 |                           |                         |                         |                           |                         |         |           |

|   |                 |                           |                            |  |     |
|---|-----------------|---------------------------|----------------------------|--|-----|
| Anzahl Stunden Schule                             | 26:00:00        | Schule / Lehre / Arbeit   | Freizeit (fix)             | Der Athlet / die Athletin spielt in folgendem Clubteam | U16 |
| Anzahl Stunden Aufgaben / Lernen                  | 2:30:00         | Aufgaben / Lernen         | Verpflegung                |  |     |
| Aufwand Reiseweg pro Woche                        | 12:30:00        | Reisezeit                 | Regeneration               |  |     |
| Anzahl Trainingsstunden RTZ                       | 11:00:00        | Training RTZ              | Freizeit / Aufgabenreserve |  |     |
| Anzahl Trainingsstunden Auswahl                   | 0:00:00         | Training Auswahl          |                            |  |     |
| Anzahl Trainingsstunden im Klub                   | 1:30:00         | Training Club             |                            |  |     |
| Anzahl Trainingsstunden Polysport/Kondition/Kraft | 3:00:00         | Training Poly/Kondi/Kraft |                            |  |     |
| Durchschnitt. Anzahl Wettkampfstunden/Woche       | 7:00:00         | Wettkampf                 |                            |  |     |
| <b>Gesamtrainingszeit</b>                         | <b>22:30:00</b> |                           |                            |  |     |

|                                   |                       |   |   |
|-----------------------------------|-----------------------|---|---|
| <b>Stammverein:</b>               | <b>Volero Aarberg</b> | <b>Wettkämpfe Volero U16:</b>                                 | 8 Turniere = ca. 2 Turniere pro Monat, deshalb 1/2 Tag pro Woche im Wochenplan eingeplant am Sonntag. |
| <b>Clubtrainer:</b>               |                       | U16: Turnier regional und regionale SM Quali = ca. 4 Turniere |   |
| <b>Email-Adresse Clubtrainer:</b> |                       | U14 mini (inkl. SM) und U15 min = ca. 4 Turniere              |   |