

FTEM Kanu: Rahmentrainingskonzept Kanu Regatta



		Talent				Elite		Mastery
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Zielsetzung	Grundlegende Zielsetzung in der jeweiligen Phase	Disziplinspezifische Spezialisierung und Grundlagen (technisch und physisch) erarbeiten	Vertiefung der Grundlagenarbeit (technisch und physisch) und Sammeln erster Erfahrungen auf internationalem Niveau	Ausbau des Trainingsumfangs und Fokus auf Kraftaufbau	Beginn der Individualisierung der Trainingsschwerpunkte und Verfeinerung der physischen und technischen Voraussetzungen	Individualisierung der Trainingsschwerpunkte	Individualisierung der Trainingsschwerpunkte	Individualisierung der Trainingsschwerpunkte
Resultate	National	Top 5 der Altersklasse (Schüler)	Top 3 der Altersklasse (Jugend)	Top 3 der Altersklasse (Jugend, Junioren)	Top 1 der Altersklasse (Junioren)	Top 4 der Altersklasse (Elite)	Top 2 der Altersklasse (Elite)	Top 1 der Altersklasse (Elite)
	International	Erste Erfahrungen sammeln	Top 10 Platzierungen an int. Clubwettkämpfen Top 10 Platzierungen an int. RLZ-Wettkämpfen	Top 5 Platzierungen an int. Clubwettkämpfen Final-Platzierungen an int. RLZ-Wettkämpfen Top 12 Platzierungen an internationalen Verbandswettkämpfen Top 9 Platzierungen an den Olympic Hope Games	Top 3 Platzierungen an int. Clubwettkämpfen Top 9 Platzierungen an internationalen Verbandswettkämpfen Top 12 Platzierungen an JEM/U23 Top 15 Platzierungen an JWM/U23	Top 5 Platzierungen an int. Clubwettkämpfen Top 20 Platzierungen an WC Top 12 Platzierungen an U23EM Top 15 Platzierungen an U23WM Top 12 Platzierungen an EM Senioren Top 15 Platzierungen an WM Senioren	Top 5 Platzierungen WC Top 5 Platzierungen EM Senioren Top 9 Platzierungen WM Senioren Quotenplatz OS	Top 3 Platzierungen WC Top 3 Platzierungen EM Senioren Top 3 Platzierungen WM Senioren Top 3 Platzierungen OS Konstante Resultate über länger Zeitperiode
	Weitere Resultate	Top 5 Swiss Canoe League	Top 3 Swiss Canoe League	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Leistungen	Leistungen Kraft	F: Klimmzüge: 2-3 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 20 Wied. Rumpflateral: 100-120 sec. Rumpflateral: 30-40 sec. Rumpfdorsal: 70-90 sec. M: Klimmzüge: 5-6 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 30 Wied. Rumpflateral: 100-120 sec. Rumpflateral: 30-40 sec. Rumpfdorsal: 70-90 sec.	F: Klimmzüge: 5 Wied. Liegestützen: 20-30 Wied. Bankziehen 50% KG: 30-40 Wied. Rumpflateral: 160 sec. Rumpflateral: 60 sec. Rumpfdorsal: 120 sec. M: Klimmzüge: 9 Wied. Liegestützen: 30-40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpflateral: 180 sec. Rumpflateral: 60 sec. Rumpfdorsal: 120 sec.	F: Klimmzüge: 8 Wied. Liegestützen: 40 Wied. Bankziehen 50% KG: 40 Wied. Rumpflateral: 180 sec. Rumpflateral: 80 sec. Rumpfdorsal: 140 sec. Max. Kraft BZ: KG Max. Kraft BD: KG M: Klimmzüge: 10-12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 50% KG: 50 Wied. Rumpflateral: 240 sec. Rumpflateral: 120 sec. Rumpfdorsal: 160 sec. Max. Kraft BZ: KG + 10% Max. Kraft BD: KG + 10%	F: Klimmzüge: 12 Wied. Liegestützen: 50-60 Wied. Bankziehen 40% KG: 50 Wied. Rumpflateral: 240+ sec. Rumpflateral: 160+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 5% Max. Kraft BD: KG + 5% M: Klimmzüge: 16-20 Wied. Liegestützen: 70-90 Wied. Bankziehen 50% KG: 50-60 Wied. Rumpflateral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 20% Max. Kraft BD: KG + 20%	F: Klimmzüge: 15 Wied. Liegestützen: 70-80 Wied. Bankziehen 40% KG: 60+ Wied. Rumpflateral: 240+ sec. Rumpflateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 10-15% Max. Kraft BD: KG + 10-15% M: Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpflateral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 30% Max. Kraft BD: KG + 40%	F: Klimmzüge: 15+ Wied. Liegestützen: 80+ Wied. Bankziehen 40% KG: 80+ Wied. Rumpflateral: 240+ sec. Rumpflateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 20-25% Max. Kraft BD: KG + 20-25% M: Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpflateral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 40% Max. Kraft BD: KG + 50%	F: Klimmzüge: 15+ Wied. Liegestützen: 80+ Wied. Bankziehen 40% KG: 80+ Wied. Rumpflateral: 240+ sec. Rumpflateral: 120+ sec. Rumpfdorsal: 160+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 20-25% Max. Kraft BD: KG + 20-25% M: Klimmzüge: 20+ Wied. Liegestützen: 90+ Wied. Bankziehen 50% KG: 80+ Wied. Rumpflateral: 300+ sec. Rumpflateral: 150+ sec. Rumpfdorsal: 180+ sec. Max. Kraft BZ: KG + 40% Max. Kraft BD: KG + 50%
	Leistungen Ausdauer	F: Zeit 3000m Laufest: <15:30min Zeit 2000m Wasser: <12:30min M: Zeit 3000m Laufest: <14:30min Zeit 2000m Wasser: <12:00min	F: Zeit 3000m Laufest: <15:00min Zeit 2000m Wasser: <12:00min M: Zeit 3000m Laufest: <14:00min Zeit 2000m Wasser: <11:30min	F: Zeit 3000m Laufest: <14:00min Zeit 2000m Wasser: <11:00min M: Zeit 3000m Laufest: <12:30min Zeit 2000m Wasser: <10:00min	F: Zeit 3000m Laufest: <12:30min Zeit 2000m Wasser: <10:00min M: Zeit 3000m Laufest: <11:15min Zeit 2000m Wasser: <09:00min	F: Zeit 3000m Laufest: <11:30min Zeit 2000m Wasser: <9:15min M: Zeit 3000m Laufest: <10:20min Zeit 2000m Wasser: <8:15min		
	Diziplinspezifische Leistung	F: Zeit 500m: <2:50min Zeit 200m: <7:55sec. M: Zeit 500m: <2:40min Zeit 200m: <7:05sec	F: Zeit 500m: <2:40min Zeit 200m: <7:05sec. M: Zeit 500m: <2:30min Zeit 200m: <6:55sec	F: Zeit 500m: <2:15min Zeit 200m: <5:35sec. M: Zeit 500m: <2:00min Zeit 1000m: <4:10min Zeit 200m: <4:8sec	F: Zeit 500m: <2:05min Zeit 200m: <4:55sec. M: Zeit 500m: <1:50min Zeit 1000m: <3:50min Zeit 200m: <4:05sec	F: Zeit 500m: <2:00min Zeit 200m: <4:35sec. M: Zeit 500m: <1:45min Zeit 1000m: <3:40min Zeit 200m: <3:85sec		

		Talent				Elite		Mastery
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Technik	Bootsführung							
	Paddeltechnik	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds ERLERNEN 40% vom Paddeltraining	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds VERFEINERN 30% vom Paddeltraining	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds FESTIGEN 20% vom Paddeltraining	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds BEHERRSCHEN 10% vom Paddeltraining	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds BEHERRSCHEN 5% vom Paddeltraining	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds BEHERRSCHEN 5% vom Paddeltraining	Regattatechnik auf Basis des Regatta-Technikleitbilds BEHERRSCHEN 5% vom Paddeltraining
	Körperhaltung	Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"	Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"	Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"	Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"	Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"	Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"	Grundlage: Dokument "Paddeltechnik im Kanu- und Wildwasserrennsport"
	Videoanalyse	Erste Erfahrungen mit der Video-Technikanalyse sammeln	Erste Erfahrungen mit der Video-Technikanalyse sammeln und versuchen die Inputs im Training einzubauen und umzusetzen	Regelmässige Video-Technikanalyse und Umsetzung der Inputs im Training	Regelmässige Video-Technikanalyse und Umsetzung der Inputs im Training	Regelmässige Video-Technikanalyse und Umsetzung der Inputs im Training	Regelmässige Video-Technikanalyse und Umsetzung der Inputs im Training	Regelmässige Video-Technikanalyse und Umsetzung der Inputs im Training
	Technik in unspezifischen Trainingsformen	ERLERNEN der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik	VERFEINERN der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik	FESTIGEN der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik	FESTIGEN der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik	HOHES NIVEAU in der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik	HOHES NIVEAU in der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik	HOHES NIVEAU in der Lauf-, Schwimm- und Langlauftechnik
Taktik	Wettkampftatik	ERLERNEN der Basiskenntnisse einer Renneinteilung ERLERNEN des Paddelns auf der Welle ERLERNEN des korrekten Paddelns in der Wende	VERFEINERN der Basiskenntnisse einer Renneinteilung VERFEINERN des Paddelns auf der Welle VERFEINERN des korrekten Paddelns in der Wende	FESTIGUNG einer geeigneten Renneinteilung FESTIGUNG des Paddelns auf der Welle FESTIGUNG des korrekten Paddelns in der Wende	FESTIGUNG einer geeigneten Renneinteilung FESTIGUNG des Paddelns auf der Welle FESTIGUNG des korrekten Paddelns in der Wende	WETTKAMPF ROUTINE ENTWICKELN Wettkampfstrategie und -routine weiterentwickeln / verfeinern	100% LEISTUNG AM "TAG X" ABRUFEN KÖNNEN	100% LEISTUNG AM "TAG X" ABRUFEN KÖNNEN
	Teamtaktik	ERLERNEN der korrekten Schlagabnahme im Mannschaftsboot	VERFEINERN der korrekten Schlagabnahme im Mannschaftsboot	FESTIGUNG der korrekten Schlagabnahme im Mannschaftsboot ERLERNEN von Teamtaktiken in Langstreckenrennen ERLERNEN der Fähigkeiten als Schlagmann	FESTIGUNG der korrekten Schlagabnahme im Mannschaftsboot VERFEINERN von Teamtaktiken in Langstreckenrennen FESTIGUNG der Fähigkeiten als Schlagmann	FÄHIGKEIT in jeglicher Kombination gute Leistungen im Mannschaftsboot abzurufen	BEHERRSCHUNG sämtlicher möglicher Mannschaftsbootkonstellationen	BEHERRSCHUNG sämtlicher möglicher Mannschaftsbootkonstellationen
Physis	Krafttraining Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN EINES KÖRPERBEWUSSTSEINS: Kraftausdauertraining/allgemeine Kräftigung mit eigenem Körpergewicht	EINFÜHRUNG INSKRAFTTRAINING: Bewegungen erlernen, Einstieg Hanteltraining / Ergänzung der funktionalen Stabilität mit Gewichten EINFÜHRUNG ins unspez. Kraftausdauertraining	VERTIEFUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen erlernen/verfeinern VERTIEFUNG des unspez. Kraftausdauertraining EINFÜHRUNG ins IK-/Hypertrophietraining	FESTIGUNG DES KRAFTTRAININGS: Allgemeine und spezifische Kraftübungen FESTIGUNG des unspez. Kraftausdauertrainings VERTIEFUNG des IK-/Hypertrophietraining EINFÜHRUNG in das spez. Kraftausdauertraining (SKA)	BEHERRSCHUNG DES KRAFTTRAININGS Allgemeine und spezifische Kraftübungen / Kraftausdauer / Schnell- und Explosivkraft / IK / Hypertrophie / SKA / SKM	INDIVIDUALISIERUNG des Krafttrainings	
	Funktionelle Stabilität Art Training / Schwerpunkte	ERLERNEN von Übungen im Bereich Rumpf-/Schulterstabilisation	ERLERNEN von Übungen im Bereich Rumpf-/Schulterstabilisation	FESTIGUNG von Übungen im Bereich Rumpf-/Schulterstabilisation	BEHERRSCHUNG von Übungen im Bereich Rumpf-/Schulterstabilisation EINFÜHRUNG in kombinierte/komplexe und disziplinspezifische Stabilisationsübungen	BEHERRSCHUNG von Übungen im Bereich Rumpf-/Schulterstabilisation BEHERRSCHUNG von kombinierten/komplexen/ganzheitlichen und disziplinspezifischen Stabilisationsübungen	INDIVIDUALISIERUNG des funktionellen Stabilitätstrainings	

	Talent				Elite		Mastery	
	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Physis	Schnelligkeit Art Training / Schwerpunkte	GESCHWINDIGKEITSSPIELE allgemein (am Land) und spezifisch (auf dem Wasser)	EINFÜHRUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING: Entwicklung der Reaktions-, Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit (allgemein und spezifisch)	VERTIEFERUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING: Verfeinerung der Reaktions-, Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit (allgemein und spezifisch)	FESTIGUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING: Festigung/Beibehaltung der Reaktions-, Bewegungs- und Aktionsschnelligkeit (allgemein und spezifisch)	BEHERRSCHUNG SCHNELLIGKEITSTRAINING Nach individuellem Bedarf (Entwicklung/Erhalt)		
	Ausdauertraining / Aerobes Training Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG spielerischer aerober/anaerober Ausdauerformen (Im Boot, an Land, in der Halle) ANWENDUNG spielerischer aerober/anaerober Trainingsformen zum Erlernen einer gleichmässigen Intensität (konstante Schlagzahl, Trainingsseittellung, konstante Geschwindigkeit)	ERLERNEN von spezifischen (Wasser) und unspezifischen (Laufen, Schwimmen, Langlauf) aeroben/anaeroben Trainingsformen zur Anwendung der kontinuierlichen/variablen Dauerperiode ERLERNEN von spezifischen und unspezifischen aeroben/anaeroben Trainingsformen zur Erbringung einer gleichmässigen Intensität (konstante Schlagzahl, Trainingsseittellung, konstante Geschwindigkeit) ERLERNEN der Grundlagen für ein Herzfrequenz gesteuertes Training	INTENSIVIERUNG von spezifischen (Wasser) und unspezifischen (Laufen, Schwimmen, Langlauf) aeroben/anaeroben Trainingsformen zur Anwendung der Herzfrequenzgesteuerten kontinuierlichen/variablen Dauerperiode INTENSIVIERUNG von spezifischen und unspezifischen aeroben/anaeroben Trainingsformen zur Erbringung einer gleichmässigen Intensität (konstante Schlagzahl, Trainingsseittellung, konstante Geschwindigkeit)	BEHERRSCHUNG/FESTIGUNG von spezifischen (Wasser) und unspezifischen (Laufen, Schwimmen, Langlauf) aeroben/anaeroben Trainingsformen zur Anwendung der folgenden Herzfrequenzgesteuerten Methoden: - Kontinuierliche Dauerperiode - Variable Dauerperiode - Extensive Intervallmethode - Intermittierende Methode - Wiederholungsmethode	BEHERRSCHUNG von spezifischen (Wasser) und unspezifischen (Laufen, Schwimmen, Langlauf) aeroben/anaeroben Trainingsformen zur Anwendung der folgenden Herzfrequenzgesteuerten Methoden: - Kontinuierliche Dauerperiode - Variable Dauerperiode - Extensive Intervallmethode - Intermittierende Methode - Wiederholungsmethode		
	Ausdauertraining / Anaerobes Training Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins	VERTIEFERUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins sowie der Propriozeption	VERTIEFERUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins sowie der Propriozeption	BEHERRSCHUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins sowie der Propriozeption	INDIVIDUALISIERUNG auf die persönlichen physischen Voraussetzungen		
	Koordination Art Training / Schwerpunkte	ANWENDUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins	VERTIEFERUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins sowie der Propriozeption	VERTIEFERUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins sowie der Propriozeption	BEHERRSCHUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins sowie der Propriozeption	BEHERRSCHUNG von spezifischen und unspezifischen Koordinationsübungen/Geschicklichkeitsspielen zur Förderung der allgemeinen Koordinationsfähigkeit / des Körperbewusstseins sowie der Propriozeption	INDIVIDUALISIERUNG des Koordinationstrainings	
	Weitere Sportarten / Trainings	ANWENDUNG der folgenden unspezifischen Trainingsformen im Ausdauer- und Koordinationstraining: - Laufen - MTB/Rennvelo - Langlauf - Schwimmen - Spiele in der Halle				HOHES NIVEAU in der Ausführung der folgenden unspezifischen Trainingsformen im Ausdauer- und Koordinationstraining: - Laufen - MTB/Rennvelo - Langlauf - Schwimmen		INDIVIDUALISIERUNG auf die persönlichen Bedürfnisse
Psyche	Mentaltraining / Emotionen	Positive Erlebnisse schaffen Ausprobieren Umgang mit Sieg und Niederlage	Erfolgerlebnisse aufzeigen Einführung individuelle Zielsetzung Mit den Druck umgehen lernen	Selbstvertrauen fördern Vertiefung der individuelle Zielsetzung Einführung in die Visualisierung	Auf spezifische Ziele hinarbeiten Selbstvertrauen stärken Visualisation gezielt einsetzen	Erfolge feiern Erste Erfahrungen mit Mentaltrainer sammeln	Professionalle Zusammenarbeit mit einem Mentaltrainer Arbeit ausserhalb der Komfortzone Stärken gezielt einsetzen	
	Einstellung / Commitment / Haltung	"Allgemeine Disziplin" Positive Einstellung zum Sport Fair Play	Kämpfen & "Beissen" lernen	Leistungsbereitschaft Bereitschaft die Freizeit in den Sport zu investieren Kampf- und Durchhaltewillen stärken	Leistungswille Durchhaltevermögen in der Übergangsphase	Leistungswille Durchhaltevermögen in der Übergangsphase Alles "auf eine Karte setzen"	Profisportler Sport als Beruf Volle Hingabe und 100%iges Commitment zur persönlichen Zielsetzung Vorbildfunktion dem Nachwuchs gegenüber wahrnehmen Positives Image des Kanusports nach aussen vertreten	
	Soziale Faktoren	Sportlicher Lebensstil entdecken Training im Team (gegenseitiges Anspornen) Unterstützung durch die Eltern Unterstützung durch den Verein	Sportlicher Lebensstil führen Unterstützung der Eltern notwendig: moralisch, logistisch, finanziell Bewusstsein was es bedeutet ein Kaderathlet zu sein Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln	Kaderathlet sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten Abwesenheiten managen Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln Selbstmanagement (Ausbildung, Privat, Sport unter "einen Hut" bringen)	Kaderathlet sein: Pflichten wahrnehmen und Umfeld ausrichten Abwesenheiten managen Klares Ziel/Bild der Zukunft entwickeln Selbstmanagement (Ausbildung, Privat, Sport unter "einen Hut" bringen) Lebensmittelpunkt auf Leistungssport ausrichten	Berufliche Zukunft und Ausbildung auf den Sport ausrichten Lebensmittelpunkt verschieben Selbstmanagement	Der Sport/Das Training bilden den Lebensmittelpunkt des Athleten Planung der Karriere nach dem Sport Lebensqualität/Ausgeglichenheit und Gleichgewicht erzielen	

		Talent				Elite		Mastery
		T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Ausrüstung	Spezifische Kleidung	Paddelausrüstung (Tights, Thermoshirts, Windblocker, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke) für 3-5 Trainingstage/Woche	Paddelausrüstung (Tights, Thermoshirts, Windblocker, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke) für 5-6 Trainingstage/Woche	Paddelausrüstung (Tights, Thermoshirts, Windblocker, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke) für 6+ Trainingstage/Woche	Paddelausrüstung (Tights, Thermoshirts, Windblocker, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke) für 6+ Trainingstage/Woche	Paddelausrüstung (Tights, Thermoshirts, Windblocker, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke) für 6+ Trainingstage/Woche	Paddelausrüstung (Tights, Thermoshirts, Windblocker, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke) für 6+ Trainingstage/Woche	Paddelausrüstung (Tights, Thermoshirts, Windblocker, Thermokappe, Paddelhandschuhe, Spritzdecke) für 6+ Trainingstage/Woche
	Schwimmweste	Schwimmweste wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Schwimmweste wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Schwimmweste wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Eigene Schwimmweste vorteilhaft	Eigene Schwimmweste vorteilhaft	Eigene Schwimmweste vorteilhaft	Eigene Schwimmweste vorteilhaft
	Paddel	Paddel wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Eigenes Paddel	Eigenes Paddel	Eigenes Paddel Eigenes Ersatzpaddel	Eigenes Paddel Eigenes Ersatzpaddel	Eigenes Paddel Eigenes Ersatzpaddel	Eigenes Paddel Eigenes Ersatzpaddel
	Boot	Boot wird vom Verein zur Verfügung gestellt	Mietboot wird vom Verein/RLZ zur Verfügung gestellt	Mietboot wird vom Verein/RLZ zur Verfügung gestellt	Mietboot wird vom Verein/RLZ zur Verfügung gestellt	Eigenes Wettkampfbboot	Eigenes Wettkampfbboot	Eigenes Wettkampfbboot Allenfalls Bootsponsoring
	Allgemeine Trainingsausrüstung	Hallenschuhe, Laufschuhe, Schwimmbrille, evtl. Langlaufmateriausrüstung	Hallenschuhe, Laufschuhe, Schwimmbrille, evtl. Langlaufmateriausrüstung	Hallenschuhe, Laufschuhe, Schwimmbrille, evtl. Langlaufmateriausrüstung	Hallenschuhe, Laufschuhe, Schwimmbrille, Eigene Langlaufausrüstung, evtl. Rennvelo			
Trainings- und Wettkampfvolumen	Trainingsumfang Total (h/Woche)	5	9	13	16	16+	20	20
	Trainingstage (Tage/Woche)	3	5-6	6	6+	6+	6+	6+
	Trainingslagertage	7	14-21	21-28	35-63	70+	70+	70+
	Krafttraining / Funktionelle Stabilität / Koordination	Sommer: 1 TE Winter: 2 TE	Sommer: 2 TE Winter: 3 TE	Sommer: 3 TE Winter: 4 TE	Sommer: 4 TE Winter: 5 TE	Sommer: 4 TE Winter: 5 TE	Individualisierte Trainingsplanung	
	Weitere Sportarten / Allgemeine Athletik	Winter: 2 TE	Sommer: 1 TE Winter: 2 TE	Sommer: 2 TE Winter: 4 TE	Sommer: 3 TE Winter: 6 TE	Sommer: 3 TE Winter: 6 TE	Individualisierte Trainingsplanung	
Wassertraining: Einheiten mit physischen Schwerpunkt	Sommer: 1 TE	Sommer: 3-4 TE Winter: 1 TE	Sommer: 5 TE Winter: 2 TE	Sommer: 7 TE Winter: 3 TE	Sommer: 8 TE Winter: 4 TE	Individualisierte Trainingsplanung		
Wassertraining: Einheiten mit technischem Schwerpunkt	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE	Sommer: 2 TE Winter: 1 TE	Sommer: 1 TE Winter: 1 TE	Sommer: 1-2 TE Winter: 1-2 TE	Sommer: 1-2 TE Winter: 1-2 TE	Individualisierte Trainingsplanung		
Anteil betreutes Training %	100 3 Trainings/Woche auf Clubebene	90 3 Trainings/Woche auf Clubebene 2-3 Trainings/Woche auf Stufe RLZ 1 Individuelles Trainings/Woche	85 3 Trainings/Woche auf Clubebene 2-3 Trainings/Woche auf Stufe RLZ 2-3 Individuelles Trainings/Woche	50 2-3 Trainings/Woche auf Stufe RLZ/NLZ 7-8 Individuelle Trainings/Woche	50 4-5 Trainings/Woche auf Stufe NLZ 7-8 Individuelle Trainings/Woche	70 Individualisierte Trainingsplanung auf Stufe NLZ	100 Individualisierte Trainingsplanung auf Stufe NLZ	
Wettkämpfe pro Jahr	National: 3-4 Wettkämpfe Regatta spezifisch 2-3 Wettkämpfe SCL Allgemein International: 1 Wettkampf (Club Niveau) 1-2 Wettkämpfe (Club Niveau)	National: 3-4 Wettkämpfe Regatta spezifisch 2-3 Wettkämpfe SCL Allgemein International: 1 Wettkampf (Club Niveau) 1-2 Wettkämpfe (RLZ Niveau)	National: 3-4 Wettkämpfe Regatta spezifisch International: 1-2 Wettkämpfe (Club Niveau) 3-4 Wettkämpfe (RLZ Niveau, C/D-Kader)	National: 2-3 Wettkämpfe Regatta spezifisch International: 1-2 Wettkämpfe (Club Niveau) 3-4 Wettkämpfe (C/D-Kader) 0-2 Höhepunkte (Olympic Hope Games, Junioren EM/WM)	Individuelle Wettkampfpplanung			