

Projekt Konditions- & Regenerations-Training in A3

Ziel: Perfekte Mischung aus erreichter Kondition und Frische in der Vorbereitung (4+2 Wochen)

Muster:

Ergebnistabelle:

<i>Einheit</i>	<i>Ko./Fr.</i>	<i>Vorher</i>	<i>Nachher</i>	<i>=</i>	<i>Einzel nutzen</i>
Trainingsfrei (Tf)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285
		56/61			
		56/61			
		56/61			
		56/61			
		56/61			
		56/61			
		56/61			
		56/61			
		56/61			

Spielertabelle:

<i>Spieler</i>	<i>Ko./Fr.</i>	<i>Vorher</i>	<i>Tf</i>	<i>...</i>
Antczak, M.		64/71	61/76	
Novak, D.		55/59	51/65	
Jack, M.		56/60	52/66	
Milosevic, Z.		64/68	61/74	
Westerveld, K.		54/61	51/67	
Lammers, S.		64/69	60/75	
Schnettberg, P.		55/60	52/66	
Thale, T.		55/61	51/67	
Mooibroek, K.		55/60	51/65	
Schütte, W.		55/60	52/66	
Byraktar, E.		53/59	50/65	
Riedesel, J.		55/61	51/66	
Hormann, S.		55/59	52/65	
Thiel, K.		69/59	66/65	
Wigger, J.		53/58	50/64	
Kip, M.		54/58	50/64	
Thyroke, C.		54/60	50/66	
Famiyeh, F.		55/59	52/65	
Varga, E.		53/60	50/66	
Bruns, E.		53/60	50/66	
Weerman, P.		55/60	52/65	
Cream, M.		54/59	50/65	
Fühler, J.		55/58	52/64	
Wessels, R.		54/59	51/65	
Fogel, A.		54/61	50/67	
Schepers, S.		54/59	50/65	
Raming-Freesen, S.		54/59	51/65	

Abschnitt 1 - Ermitteln des Kosten/Nutzen-Faktors der Trainingseinheiten.

Konditionstest 1:

Erste Woche ist Trainingsfrei.

Pro Woche, sieben Einheiten Konditionstraining am Morgen jeden Tages.

Jede Woche eine andere Einheit.

Bedingungen:

Alle Spieler trainieren mit Normaler Intensität. Keiner schiebt Sonderschichten oder Nachwuchsrunden.

Auch wird keiner der Spieler ein Individuelles Training absolvieren.

Ergebnisse:

Einheit	Ko./Fr.	Vorher	Nachher	=	Einzel nutzen
Trainingsfrei (Tf)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285
leichte Kondition (LK)		56/61	57/61	+1/±0	+0,142/±0,00
harte Kondition (hK)		56/61	59/58	+3/-3	+0,428/-0,428
brutale Kondition (bK)		56/61	61/55	+5/-6	+0,714/-0,857
Krafttraining (Kt)		56/61	57/61	+1/±0	+0,142/±0,00
Radfahren (Rf)		56/61	55/62	-1/+1	- 0,142/+0,142
Staffellauf (SL)		56/61	59/58	+3/-3	+0,428/-0,428
Waldlauf (WL)		56/61	56/62	±0/+1	±0,00/+0,142
Zirkeltraining (Zt)		56/61	59/58	+3/-3	+0,428/-0,428
Straftraining (St)		56/61	61/50	+5/-11	+0,714/-1,571

Spezial-Test: Straftraining

Verschiedenes vorher Tf St

Siegeswille: 010 010 010 (fehlende Voraussetzung: unnötige Niederlage)

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	LK	hK	bK	Kt	Rf	SL	WL	Zt	St
Antczak, M.		64/71	61/76	65/71	67/67	69/65	65/71	63/72	67/68	64/72	67/68	69/60
Novak, D.		55/59	51/65	56/59	59/59	60/53	56/60	53/60	57/56	54/60	57/57	60/49
Jack, M.		56/60	52/66	57/60	59/57	61/54	57/60	54/61	58/57	55/61	58/57	61/49
Milosevic, Z.		64/68	61/74	65/68	67/65	69/62	56/69	63/69	67/65	64/69	67/66	69/58
Westerveld, K.		54/61	51/67	55/61	57/58	59/55	55/61	53/62	57/58	53/62	57/58	59/50
Lammers, S.		64/69	60/75	56/70	67/66	69/64	65/70	62/70	67/67	63/70	67/67	69/59
Schnettberg, P.		55/60	52/66	56/60	58/57	60/54	56/61	54/61	58/58	55/61	58/58	60/50
Thale, T.		55/61	51/67	56/61	58/58	60/55	56/61	53/62	57/58	54/62	57/58	60/50
Mooibroek, K.		55/60	51/65	56/60	58/56	60/54	56/60	53/61	57/57	54/61	57/57	60/49
Schütte, W.		55/60	52/66	56/60	58/57	60/54	56/60	54/61	57/57	54/61	57/58	60/50
Byraktar, E.		53/59	50/65	54/59	56/56	58/53	54/59	52/60	56/56	53/60	56/57	58/49
Riedesel, J.		55/61	51/66	56/61	58/57	60/55	56/61	53/62	57/58	54/62	57/58	60/50
Hormann, S.		55/59	52/65	56/59	58/56	60/53	56/59	54/60	57/56	54/60	57/56	60/49
Thiel, K.		69/59	66/65	70/59	72/56	74/53	54/61	68/60	72/56	68/60	72/56	74/48
Wigger, J.		53/58	50/64	54/59	56/55	58/53	56/61	52/59	56/56	52/59	56/56	58/48
Kip, M.		54/58	50/64	55/58	57/55	59/52	54/60	52/59	56/56	53/59	56/56	59/48
Thyroke, C.		54/60	50/66	54/61	56/57	58/54	54/61	52/61	56/58	53/61	56/58	58/50
Famiyeh, F.		55/59	52/65	56/60	58/56	60/53	56/61	54/60	58/57	55/60	58/57	60/49
Varga, E.		53/60	50/66	54/60	56/57	58/54	54/60	52/61	56/57	53/61	56/58	58/50

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	LK	hK	bK	Kt	Rf	SL	WL	Zt	St
Bruns, E.		53/60	50/66	54/61	56/57	58/54	54/61	52/61	56/58	53/61	56/58	58/50
Weerman, P.		55/60	52/65	56/61	58/57	60/54	56/61	54/61	58/58	55/61	58/58	60/50
Cream, M.		54/59	50/65	55/59	57/56	59/53	57/59	52/60	56/56	53/60	56/57	59/49
Fühler, J.		55/58	52/64	56/59	58/55	60/53	56/59	54/59	58/56	55/59	58/56	60/48
Wessels, R.		54/59	51/65	55/59	57/56	59/53	55/59	53/60	57/56	53/60	57/57	59/49
Fogel, A.		54/61	50/67	55/61	57/58	59/55	55/61	52/62	56/58	53/62	56/58	59/50
Schepers, S.		54/59	50/65	55/60	57/56	59/53	55/60	52/60	56/57	53/60	56/57	59/49
Raming-Freesen, S.		54/59	51/65	55/59	57/56	59/53	55/60	53/60	56/56	53/60	56/57	59/49

Konditionstest 2
Pro Woche 14 Einheiten Konditionstraining, Morgens und Mittags jeden Tages.
Jede Woche eine andere Einheit.

Bedingungen:
Alle Spieler trainieren mit Normaler Intensität. Keiner schiebt Sonderschichten oder Nachwuchsrunden.
Auch wird keiner der Spieler ein Individuelles Training absolvieren.

Ergebnistabelle:

Einheit	Ko./Fr.	Vorher	Nachher	=	Einzel nutzen
Trainingsfrei (Tf)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285
leichte Kondition (LK)		56/61	62/55	+6/-6	+0,428/-0,428
harte Kondition (hK)		56/61	66/49	+10/-12	+0,714/0,857
brutale Kondition (bK)		56/61	70/43	+14/-18	+1,00/-1,285
Krafttraining (Kt)		56/61	62/55	+8/-6	+0,571/-0,428
Radfahren (Rf)		56/61	57/57	+1/-4	+0,071/-0,285
Staffellauf (SL)		56/61	65/49	+9/-12	+0,642/-0,857
Waldlauf (WL)		56/61	58/57	+2/-4	+0,142/-0,285
Zirkeltraining (Zt)		56/61	65/50	+9/-11	+0,642/-0,785
Straftraining (St)		56/61	68/34	+12/-27	+0,857/-1,928

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	LK	hK	bK	Kt	Rf	SL	WL	Zt	St
Antczak, M.		64/71	61/76	70/65	74/58	78/53	70/65	65/67	73/59	66/67	73/60	78/4 4
Novak, D.		55/59	51/65	60/54	64/47	68/41	60/54	55/55	65/48	56/55	65/48	66/3 3
Jack, M.		56/60	52/66	61/54	65/48	69/42	61/54	56/56	64/48	57/56	64/49	67/3 3
Milosevic, Z.		64/68	61/74	70/63	74/56	78/51	70/63	65/64	73/57	66/64	73/57	78/4 2
Westerveld, K.		54/61	51/67	60/55	64/49	68/43	60/55	55/57	62/49	56/57	62/50	66/3 4
Lammers, S.		64/69	60/75	70/64	74/57	79/52	70/64	65/66	73/58	66/66	73/59	79/4 3
Schnettberg, P.		55/60	52/66	63/55	65/48	69/43	61/55	56/56	64/49	57/56	64/49	67/3 4
Thale, T.		55/61	51/67	60/55	64/49	68/43	60/55	55/57	63/49	57/57	63/50	66/3 4
Mooibroek, K.		55/60	51/65	60/54	64/47	68/42	60/54	55/56	63/48	57/56	63/49	67/3

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	LK	hK	bK	Kt	Rf	SL	WL	Zt	St
												3
Schütte, W.	55/60	52/66	61/55	65/48	69/42	61/55	56/56	63/49	57/56	63/49	67/3	4
Byraktar, E.	53/59	50/65	59/53	63/47	67/41	59/54	54/55	62/48	55/55	62/48	65/3	3
Riedesel, J.	55/61	51/66	60/55	64/48	68/43	60/55	55/57	63/49	58/57	63/50	66/3	4
Hormann, S.	55/59	52/65	61/53	64/47	68/41	61/54	55/55	63/41	57/55	63/48	67/3	2
Thiel, K.	69/59	66/65	75/53	79/47	83/41	75/53	70/55	77/47	69/55	77/48	81/3	2
Wigger, J.	53/58	50/64	59/53	63/46	67/41	59/53	54/54	61/47	57/54	61/48	65/3	2
Kip, M.	54/58	50/64	59/53	63/46	67/41	59/53	54/54	62/47	56/54	62/48	66/3	2
Thyroke, C.	54/60	50/66	59/55	63/48	67/43	59/55	54/56	62/49	55/56	62/49	65/3	4
Famiyeh, F.	55/59	52/65	61/54	65/47	69/42	61/54	56/55	64/48	57/55	64/48	67/3	3
Varga, E.	53/60	50/66	59/54	63/48	67/42	59/55	54/56	62/49	55/56	62/49	65/3	4
Bruns, E.	53/60	50/66	59/55	63/48	67/43	59/55	54/56	62/49	55/56	62/49	65/3	4
Weerman, P.	55/60	52/65	61/55	65/48	69/43	61/55	56/56	64/49	57/56	64/49	67/3	4
Cream, M.	54/59	50/65	59/53	63/47	67/41	59/54	54/55	62/48	56/55	62/48	65/3	3
Fühler, J.	55/58	52/64	61/53	65/46	69/41	61/53	56/54	63/47	57/54	63/48	67/3	2
Wessels, R.	54/59	51/65	60/54	64/47	68/41	60/54	55/55	62/48	56/55	62/48	66/3	3
Fogel, A.	54/61	50/67	59/55	63/49	67/43	59/55	54/57	62/49	55/57	62/50	65/3	4
Schepers, S.	54/59	50/65	59/54	63/47	67/42	59/54	54/55	62/48	56/55	62/48	65/3	3
Raming-Freesen, S.	54/59	51/65	60/54	63/47	67/41	60/54	54/55	62/48	56/55	62/48	66/3	3

Konditionstest 3

Pro Woche 21 Einheiten Konditionstraining, Morgens und Mittags jeden Tages.
Jede Woche eine andere Einheit.

Bedingungen:

Alle Spieler trainieren mit Normaler Intensität. Keiner schiebt Sonderschichten oder Nachwuchsrunden.
Auch wird keiner der Spieler ein Individuelles Training absolvieren.

Ergebnistabelle:

Einheit	Ko./Fr.	Vorher	Nachher	=	Einzel nutzen
Trainingsfrei (Tf)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285
leichte Kondition (LK)		56/61	70/44	+14/-17	+0,667/-0,809
harte Kondition (hK)		56/61	74/31	+18/-30	+0,857/-1,428

Einheit	Ko./Fr.	Vorher	Nachher	=	Einzel nutzen
brutale Kondition (bK)		56/61	77/20	+21/-41	+1,000/-1,952
Krafttraining (Kt)		56/61	70/45	+14/-16	+0,667/-0,761
Radfahren (Rf)		56/61	61/47	+5/-14	+0,238/-0,667
Staffellauf (SL)		56/61	73/32	+17/-29	+0,809/-1,380
Waldlauf (WL)		56/61	63/47	+7/-14	+0,333/-0,667
Zirkeltraining (Zt)		56/61	74/34	+18/-27	+0,857/-1,285
Straftraining (St)		56/61	73/3	+17/-58	+0,809/-2,761

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	LK	hK	bK	Kt	Rf	SL	WL	Zt	St
Antczak, M.		64/71	61/76	74/59	80/49	74/60	67/62	78/50	78/50	69/62	78/51	81/2 8
Novak, D.		55/59	51/65	68/42	71/29	68/43	59/45	70/30	70/30	62/45	72/31	71/1
Jack, M.		56/60	52/66	70/42	73/30	70/43	60/46	71/31	71/31	63/46	73/32	72/1
Milosevic, Z.		64/68	61/74	78/51	85/38	78/52	69/54	83/39	83/39	72/54	84/40	83/1 0
Westerveld, K.		54/61	51/67	68/43	71/31	68/44	59/47	70/32	70/32	61/47	72/33	70/2
Lammers, S.		64/69	60/75	79/52	86/39	79/53	69/56	84/41	84/41	72/56	85/42	85/1 1
Schnettberg, P.		55/60	52/66	69/43	73/30	69/44	60/46	71/31	71/31	63/46	72/32	72/2
Thale, T.		55/61	51/67	69/43	72/30	69/44	59/47	71/32	71/32	62/47	72/33	71/2
Mooibroek, K.		55/60	51/65	69/42	72/29	69/43	59/46	71/31	71/31	62/46	72/32	71/1
Schütte, W.		55/60	52/66	69/43	72/30	69/44	60/46	71/31	71/31	62/46	72/32	71/1
Byraktar, E.		53/59	50/65	67/42	70/29	67/43	58/45	69/30	69/30	61/45	70/31	70/0
Riedesel, J.		55/61	51/66	69/43	72/30	69/44	59/47	85/30	70/32	62/47	72/33	71/2
Hormann, S.		55/59	52/65	69/42	72/29	69/42	59/45	69/29	71/30	62/45	72/31	71/0
Thiel, K.		69/59	66/65	83/41	86/29	83/42	74/45	70/29	85/30	69/45	86/31	85/0
Wigger, J.		53/58	50/64	69/41	70/28	67/42	58/45	69/31	69/29	60/45	70/31	69/0
Kip, M.		54/58	50/64	68/41	71/28	68/42	58/44	71/30	70/29	61/44	71/31	70/0
Thyroke, C.		54/60	50/66	67/43	71/30	67/44	58/47	69/31	69/31	61/47	70/33	70/2
Famiyeh, F.		55/59	52/65	69/42	72/29	69/43	60/46	71/30	71/30	63/46	72/32	72/1
Varga, E.		53/60	50/66	67/43	71/30	67/44	58/46	69/31	69/31	61/46	70/32	70/1
Bruns, E.		53/60	50/66	67/43	71/30	67/44	58/47	69/31	69/31	61/47	70/33	70/2
Weerman, P.		55/60	52/65	69/43	73/30	69/44	60/47	71/31	71/31	65/47	72/33	72/2
Cream, M.		54/59	50/65	68/42	70/29	68/43	58/45	70/30	70/30	61/45	71/31	70/0
Fühler, J.		55/58	52/64	69/42	72/28	69/42	60/45	71/29	71/29	62/45	72/31	71/0
Wessels, R.		54/59	51/65	68/42	71/29	68/43	59/45	72/30	70/30	61/45	71/31	70/0
Fogel, A.		54/61	50/67	68/43	71/31	68/44	58/47	69/32	69/32	61/47	71/33	70/2
Schepers, S.		54/59	50/65	68/42	70/29	68/43	58/46	70/30	70/30	61/46	71/32	70/0
Raming-Freesen, S.		54/59	51/65	68/42	71/29	68/43	58/45	70/30	70/30	61/45	71/31	70/0

Regenerationstest 1
 Erste Woche ist Trainingsfrei.
 Pro Woche, sieben Einheiten Erholung am Morgen jeden Tages.
 Jede Woche eine andere Einheit.

Bedingungen:
 Alle Spieler trainieren mit Normaler Intensität.
 Keiner schiebt Sonderschichten oder Nachwuchsrunden.
 Auch wird keiner der Spieler ein Individuelles Training absolvieren.

Ergebnistabelle:

Einheit	Ko./Fr.	Vorher	Nachher	=	Einzel nutzen
Trainingsfrei (Tf)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285
5 gegen 2 (vs)		56/61	55/65	-1/+4	-0,142/+0,571
Gymnastik (Gym)		56/61	53/66	-3/+5	-0,428/+0,714
Schwimmen (Sm)		56/61	54/64	-2/+3	-0,285/+0,428
Spaziergang (Sg)		56/61	53/67	-3/+6	-0,428/+0,857

Spezial-Test: Spaziergang
 Verschiedenes vorher Tf Sg
 Stimmung: 10 11 13

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	vs	Gym	Sm	Sg
Antczak, M.		64/71	61/76	63/75	61/76	62/74	61/76
Novak, D.		55/59	51/65	53/64	52/64	52/63	51/65
Jack, M.		56/60	52/66	54/64	52/65	53/63	52/66
Milosevic, Z.		64/68	61/74	63/73	61/74	62/72	61/74
Westerveld, K.		54/61	51/67	52/65	51/66	52/61	51/67
Lammers, S.		64/69	60/75	62/74	60/75	62/73	60/75
Schnettberg, P.		55/60	52/66	64/65	52/66	53/64	52/66
Thale, T.		55/61	51/67	53/65	52/66	53/64	51/67
Mooibroek, K.		55/60	51/65	53/64	52/65	53/63	51/65
Schütte, W.		55/60	52/66	53/65	52/65	53/64	52/66
Byraktar, E.		53/59	50/65	52/64	51/64	51/63	50/65
Riedesel, J.		55/61	51/66	53/65	52/66	52/64	51/66
Hormann, S.		55/59	52/65	53/62	52/64	53/53	52/65
Thiel, K.		69/59	66/65	66/63	66/64	67/62	66/65
Wigger, J.		53/58	50/64	51/63	50/64	51/62	50/64
Kip, M.		54/58	50/64	52/63	51/64	52/62	50/64
Thyroke, C.		54/60	50/66	52/65	51/66	51/64	50/66
Famiyeh, F.		55/59	52/65	53/64	52/65	53/63	52/65
Varga, E.		53/60	50/66	52/65	51/65	53/64	50/66
Bruns, E.		53/60	50/66	52/65	51/66	51/64	50/66
Weerman, P.		55/60	52/65	56/65	52/66	53/64	54/66
Cream, M.		54/59	50/65	52/64	52/63	52/63	50/65
Fühler, J.		55/58	52/64	53/63	53/62	53/62	52/64
Wessels, R.		54/59	51/65	52/64	52/63	52/63	51/65
Fogel, A.		54/61	50/67	52/64	51/64	51/64	50/67
Schepers, S.		54/59	50/65	52/64	52/63	52/63	50/65
Raming-Freesen, S.		54/59	51/65	52/64	52/63	52/63	51/65

Regenerationstest 2
 Erste Woche ist Trainingsfrei.
 Pro Woche, 14 Einheiten Erholung am Morgen und Mittag jeden Tages.
 Jede Woche eine andere Einheit.

Bedingungen:
 Alle Spieler trainieren mit Normaler Intensität.
 Keiner schiebt Sonderschichten oder Nachwuchsrunden.
 Auch wird keiner der Spieler ein Individuelles Training absolvieren.

Ergebnistabelle:

Einheit	Ko./Fr.	Vorher	Nachher	=	Einzel nutzen
Trainingsfrei (Tf)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285
5 gegen 2 (vs)		56/61	56/64	±0/+3	±0,000/+0,214
Gymnastik (Gym)		56/61	54/65	-2/+4	-0,142/+0,285
Schwimmen (Sm)		56/61	56/62	±0/+1	±0,000/+0,071
Spaziergang (Sg)		56/61	53/67	-3/+6	-0,214/+0,428

Spezial-Test: Spaziergang

Verschiedenes	vorher	Tf	Sg
Stimmung:	10	11	14

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	vs	Gym	Sm	Sg
Antczak, M.		64/71	61/76	64/74	61/75	64/72	63/76
Novak, D.		55/59	51/65	54/62	52/64	54/61	51/65
Jack, M.		56/60	52/66	55/63	53/64	55/61	52/66
Milosevic, Z.		64/68	61/74	64/71	61/73	64/70	61/74
Westerveld, K.		54/61	51/67	54/64	52/65	53/62	51/67
Lammers, S.		64/69	60/75	64/73	60/74	63/71	60/75
Schnettberg, P.		55/60	52/66	55/63	53/65	55/62	52/66
Thale, T.		55/61	51/67	54/64	52/65	54/62	51/67
Mooibroek, K.		55/60	51/65	55/63	54/64	54/61	51/65
Schütte, W.		55/60	52/66	55/63	53/65	54/62	52/66
Byraktar, E.		53/59	50/65	53/62	51/64	53/61	50/65
Riedesel, J.		55/61	51/66	54/64	52/65	54/62	51/66
Hormann, S.		55/59	52/65	55/62	52/63	54/60	52/65
Thiel, K.		69/59	66/65	68/62	66/63	68/60	66/65
Wigger, J.		53/58	50/64	53/62	51/63	52/60	50/64
Kip, M.		54/58	50/64	54/61	52/63	53/60	50/64
Thyroke, C.		54/60	50/66	53/63	51/65	53/62	50/66
Famiyeh, F.		55/59	52/65	55/62	53/64	55/61	52/65
Varga, E.		53/60	50/66	53/63	51/65	53/62	50/66
Bruns, E.		53/60	50/66	53/63	51/65	53/62	50/66
Weerman, P.		55/60	52/65	55/63	53/65	55/62	52/66
Cream, M.		54/59	50/65	53/62	51/64	53/61	50/65
Fühler, J.		55/58	52/64	55/62	53/63	55/60	52/64
Wessels, R.		54/59	51/65	54/62	52/64	53/61	51/65
Fogel, A.		54/61	50/67	53/64	51/65	53/62	50/67

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	vs	Gym	Sm	Sg
Schepers, S.		54/59	50/65	53/62	51/64	53/61	50/65
Raming-Freesen, S.		54/59	51/65	54/62	54/64	53/61	51/65

Regenerationstest 3

Erste Woche ist Trainingsfrei.

Pro Woche, 21 Einheiten Erholung am Morgen und Mittag jeden Tages.

Jede Woche eine andere Einheit.

Bedingungen:

Alle Spieler trainieren mit Normaler Intensität.

Keiner schiebt Sonderschichten oder Nachwuchsrunden.

Auch wird keiner der Spieler ein Individuelles Training absolvieren.

Ergebnistabelle:

Einheit	Ko./Fr.	Vorher	Nachher	=	Einzel nutzen
Trainingsfrei (Tf)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285
5 gegen 2 (vs)		56/61	58/61	+2/±0	+0,095/±0,000
Gymnastik (Gym)		56/61	55/64	-1/+3	-0,047/+0,142
Schwimmen (Sm)		56/61	58/58	+2/-3	+0,095/-0,142
Spaziergang (Sg)		56/61	53/67	-3/+6	-0,142/+0,285

Spezial-Test: Spaziergang

Verschiedenes vorher Tf Sg
Stimmung: 10 11 16

Spieler	Ko./Fr.	Vorher	Tf	vs	Gym	Sm	Sg
Antczak, M.		64/71	61/76	64/72	61/75	65/70	63/76
Novak, D.		55/59	51/65	56/61	53/63	55/59	51/65
Jack, M.		56/60	52/66	59/60	53/64	57/57	52/66
Milosevic, Z.		64/68	61/74	64/68	61/72	66/66	61/74
Westerveld, K.		54/61	51/67	57/61	53/64	56/58	51/67
Lammers, S.		64/69	60/75	64/70	60/73	66/67	60/75
Schnettberg, P.		55/60	52/66	58/61	54/64	57/58	52/66
Thale, T.		55/61	51/67	58/61	53/64	57/58	51/67
Mooibroek, K.		55/60	51/65	58/60	53/63	57/57	51/65
Schütte, W.		55/60	52/66	58/60	54/63	57/57	52/66
Byraktar, E.		53/59	50/65	56/59	53/62	55/56	50/65
Riedesel, J.		55/61	51/66	58/61	53/64	56/58	51/66
Hormann, S.		55/59	52/65	58/59	53/62	57/56	52/65
Thiel, K.		69/59	66/65	66/59	66/62	69/56	66/65
Wigger, J.		53/58	50/64	56/59	52/62	55/56	50/64
Kip, M.		54/58	50/64	57/59	53/62	56/56	50/64
Thyroke, C.		54/60	50/66	57/61	53/64	55/58	50/66
Famiyeh, F.		55/59	52/65	58/60	54/63	57/57	52/65
Varga, E.		53/60	50/66	56/60	53/63	55/57	50/66
Bruns, E.		53/60	50/66	57/61	53/64	55/58	50/66

<i>Spieler</i>	<i>Ko./Fr.</i>	<i>Vorher</i>	<i>Tf</i>	<i>vs</i>	<i>Gym</i>	<i>Sm</i>	<i>Sg</i>
Weerman, P.		55/60	52/65	58/61	53/64	57/58	52/66
Cream, M.		54/59	50/65	57/59	53/62	56/56	50/65
Fühler, J.		55/58	52/64	58/59	54/62	57/56	52/64
Wessels, R.		54/59	51/65	57/59	53/62	56/56	51/65
Fogel, A.		54/61	50/67	57/61	53/64	55/58	50/67
Schepers, S.		54/59	50/65	57/60	53/63	56/57	50/65
Raming-Freesen, S.		54/59	51/65	57/59	53/63	56/56	51/65

Abschnitt 2: Zusammenstellen eines Konditions- und Regenerationstraining für die Vorbereitung.

Zum Vergleich die Original Trainingswochen von Ascaron.

Org. Kondi Leicht

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Frei	Gymnasik	leichte Kondition	Zirkel	leichte Kondition	leichte Kondition	Frei
Frei	leichte Kondition	harte Kondition	Brutale Kondition	Radfahren	Trainingsspiel	Frei
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei

Org. Kondi harte

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Frei	Gymnasik	leichte Kondition	Harte Kondition	Zirkel	LeichteKondition	Frei
Frei	Harte Kondition	harte Kondition	Brutale Kondition	Harte Kondition	Trainingsspiel	Frei
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei

Org. Kondi Brutal

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Frei	Gymnasik	Harte Kondition	Zirkel	Harte Kondition	Harte Kondition	Frei
Frei	Harte Kondition	brutale Kondition	Brutale Kondition	brutale Kondition	Trainingsspiel	Frei
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei

Vorb - Erholung

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Frei	Gymnastik	Balltechnik	Schwimmen	Balltechnik	Freistoß	Frei
Frei	5 gegen 2	Frei	Frei	Elfmeter	Frei	Frei
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei

Selbst erstellte Trainingswochen:

Vorb. Kondi v0.1

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Gymnastik	Staffellauf	Waldlauf	brutale Kondition	Waldlauf	Staffellauf	Gymnastik
Gymnastik	brutale Kondition	brutale Kondition	Gymnastik	brutale Kondition	brutale Kondition	Gymnastik
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Gymnastik	5 gegen 2	Gymnastik	5 gegen 2 / Waldlauf	Gymnastik	5 gegen 2	Gymnastik
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei

V0.2 = Blau

[illegible]