Sportler*in: **Trainer*in:**

Monat	Apr 20		Mai 20		Jun 20		Jul 20		Aug 20		Sep 20		Okt 20		Nov 20		Dez 20		Jan 21		Feb 21		Mrz 21		Apr 21	
Organisatorisches																										
Urlaub																										
Ferien / Bundeswehr																										
Trainingphasen																										
Pause / Reha (Verletzung bekannt)																										
Allgemeine Vorbereitung																										
Spezielle Vorbereitung																										
Aufbauwettbewerbsphase																										
Hauptwettbewerbsphase																										
Übergangsphase																										
Trainingsumfänge (Anzahl Stunden)																										
Eis (Soll)																										
Ballett (Soll)																										
Tanz / Ausdruck (Soll)																										
Athletik (Soll)																										
Regeneration (Soll)																										
Nur für Paarlaufen / Eistanz																										
Trocken-Hebungen																										
Training On-Ice																										
Anzahl WK-KP Soll 100 %																										
Anzahl WK-KP Soll <100 %																										
Anzahl WK-Kür Soll 100 %																										
Anzahl WK-Kür Soll <100%																										
Schwerpunkt Sprünge																										
Schwerpunkt Pirouetten																										
Schwerpunkt Skating Skills																										
Spezifische Ausdauer																										
Nur für Paarlaufen / Eistanz																										
Schwerpunkt Hebungen																										
Schwerpunkt Würfe																										
Athletik																										
Allgemeine Ausdauer																										
Spezielle Ausdauer																										
Maximalkraft																										
Stabilität / Kraftausdauer																										
Sprungkraft																										
Beweglichkeit																										