

## Trainingsvolumen

### Einleitung

Das Detailpapier Trainingsvolumen liefert den Athleten Erklärungen zu den Zahlen in der Übersicht FTEM, die ein erwarteter Richtwert für die entsprechenden Stufen darstellen. Sie stehen für eine Anzahl Stunden und sind ein Durchschnitt über die Wochen der Turniersaison. In der Nebensaison erfolgt eine Erhöhung des Trainingsvolumens im Off ice-Bereich.

### Foundation 1

On ice/Woche	2h	Der Junior spielt einmal die Woche für zwei Stunden Curling. Die Saison dauert von Oktober bis März.
Off ice/Woche	3h	Neben dem Curlingtraining bewegt sich der Junior mindestens drei Stunden pro Woche möglichst vielseitig.
Steine/Woche		Nicht entscheidend
Spiele/Jahr		Nicht entscheidend
Wettkämpfe/Jahr		Nicht entscheidend

### Foundation 2

On ice/Woche	4h	Der Athlet absolviert vier Stunden Eis-Training pro Woche. Die Saison dauert von Oktober bis März.
Off ice/Woche	3h	Neben dem Curlingtraining bewegt sich der Athlet mindestens drei Stunden pro Woche möglichst vielseitig.
Steine/Woche	50	Der Athlet spielt 50 Steine pro Woche.
Spiele/Jahr	25	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 25 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	6	Der Athlet nimmt an sechs Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, ev. Meisterschaften)

**Foundation 3**

On ice/Woche	6h	Der Athlet trainiert sechs Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von September bis März.
Off ice/Woche	4h	Neben dem Curlingtraining treibt der Athlet vier Stunden pro Woche Sport. Die Vielseitigkeit rückt auf Kosten des Konditionstrainings etwas in den Hintergrund. Koordination und Gleichgewicht werden trainiert, mit einem Training der Ausdauer und der Kraft wird gestartet.
Steine/Woche	75	Der Athlet spielt 75 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	35	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 35 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	8	Der Athlet nimmt an acht Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)

**Talent 1**

On ice/Woche	8h	Der Athlet trainiert acht Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von September bis März.
Off ice/Woche	5h	Der Athlet investiert neben dem Eis fünf Stunden pro Woche, um seine Leistung zu verbessern. - Ein geführtes und regelmässiges Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, aber auch Koordination und Gleichgewicht wird lanciert. (ca. vier Stunden pro Woche) - Der Athlet lernt sportpsychologische Techniken kennen und trainiert seine Fähigkeiten auch in dieser Hinsicht. (ca. 30min pro Woche) - Der Athlet versucht im Spielstudium von Vorbildern zu lernen. (ca. 30min pro Woche)
Steine/Woche	90	Der Athlet spielt 90 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	50	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 50 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	10	Der Athlet nimmt an zehn Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)

**Talent 2**

On ice/Woche	10h	Der Athlet trainiert zehn Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von September bis März.
Off ice/Woche	6h	Der Athlet investiert neben dem Eis sechs Stunden pro Woche, um seine Leistung zu verbessern. - Das Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, aber auch Koordination und Gleichgewicht wird intensiviert. (ca. vier Stunden pro Woche) - Die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen bzw. Mentaltrainer macht Sinn. Damit erhöht der Athlet das Training in diesem Bereich. (ca. eine Stunde pro Woche) - Der Athlet versucht im Spielstudium von Vorbildern zu lernen. (ca. 30min pro Woche) - Der Athlet achtet auf die Regeneration und testet verschiedene Massnahmen. (ca. 30min pro Woche)
Steine/Woche	120	Der Athlet spielt 120 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	70	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 70 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	11	Der Athlet nimmt an elf Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)

**Talent 3**

On ice/Woche	10h	Der Athlet trainiert zehn Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von September bis März.
Off ice/Woche	8h	Der Athlet investiert neben dem Eis acht Stunden pro Woche, um seine Leistung zu verbessern. - Das Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, aber auch Koordination und Gleichgewicht wird beibehalten. (ca. fünf Stunden pro Woche) - Der Athlet trainiert regelmässig im mentalen Bereich und übt Techniken ein. (ca. eine Stunde pro Woche) - Live oder aus Übertragungen lernt der Athlet bei der Spielanalyse. (ca. eine Stunde pro Woche) - Der Athlet achtet auf die Regeneration. Er weiss, was ihm hilft und setzt regelmässig regenerative Massnahmen ein. (ca. eine Stunde pro Woche)

Steine/Woche	150	Der Athlet spielt 150 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	80	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 80 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	12	Der Athlet nimmt an 12 Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)

#### Talent 4

On ice/Woche	10h	Der Athlet trainiert zehn Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von September bis März.
Off ice/Woche	10h	Der Athlet investiert neben dem Eis zehn Stunden pro Woche, um seine Leistung zu verbessern. - Das Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, aber auch Koordination und Gleichgewicht wird beibehalten. (ca. sechs Stunden pro Woche) - Der Athlet trainiert regelmässig im mentalen Bereich und übt Techniken ein. Das Team setzt Zeit zur Teamentwicklung ein. (ca. einenhalf Stunden pro Woche) - Live oder aus Übertragungen lernt der Athlet bei der Spielanalyse. (ca. eine Stunde pro Woche) - Der Athlet achtet auf die Regeneration. Er weiss, was ihm hilft und setzt regelmässig regenerative Massnahmen ein. (ca. einenhalf Stunden pro Woche)
Steine/Woche	180	Der Athlet spielt 180 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	90	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 90 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	13	Der Athlet nimmt an 13 Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)

**Elite 1**

On ice/Woche	10h	Der Athlet trainiert zehn Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von Juli bis Mai.
Off ice/Woche	12h	Der Athlet investiert neben dem Eis zwölf Stunden pro Woche, um seine Leistung zu verbessern. - Das Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, aber auch Koordination und Gleichgewicht wird beibehalten. (ca. sieben Stunden pro Woche) - Der Athlet trainiert regelmässig im mentalen Bereich und übt Techniken ein. Das Team setzt Zeit zur Teamentwicklung ein. (ca. zwei Stunden pro Woche) - Live oder aus Übertragungen lernt der Athlet bei der Spielanalyse. (ca. einenhalf Stunden pro Woche) - Der Athlet achtet auf die Regeneration. Er setzt regelmässig regenerative Massnahmen ein und achtet auf seine Gesundheit. (ca. einenhalf Stunden pro Woche)
Steine/Woche	200	Der Athlet spielt 200 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	100	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 100 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	14	Der Athlet nimmt an 14 Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)

**Elite 2**

On ice/Woche	10h	Der Athlet trainiert zehn Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von Juli bis Mai.
Off ice/Woche	15h	Der Athlet investiert neben dem Eis zwölf Stunden pro Woche, um seine Leistung zu verbessern. - Das Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, aber auch Koordination und Gleichgewicht wird beibehalten. (ca. acht Stunden pro Woche) - Der Athlet trainiert regelmässig im mentalen Bereich und übt Techniken ein. Das Team setzt Zeit zur Teamentwicklung ein. (ca. zwei Stunden pro Woche) - Live oder aus Übertragungen lernt der Athlet bei der Spielanalyse. (ca. zwei Stunden pro Woche) - Der Athlet achtet auf die Regeneration. Er setzt regelmässig regenerative Massnahmen ein und achtet auf seine Gesundheit. (ca. drei Stunden pro Woche)

Steine/Woche	200	Der Athlet spielt 200 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	110	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 110 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	16	Der Athlet nimmt an 16 Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)

### Master

On ice/Woche	10h	Der Athlet trainiert zehn Stunden pro Woche auf dem Eis. Die Saison dauert von Juli bis Mai.
Off ice/Woche	15h	Der Athlet investiert neben dem Eis zwölf Stunden pro Woche, um seine Leistung zu verbessern. - Das Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, aber auch Koordination und Gleichgewicht wird beibehalten. (ca. acht Stunden pro Woche) - Der Athlet trainiert regelmässig im mentalen Bereich und übt Techniken ein. Das Team setzt Zeit zur Teamentwicklung ein. (ca. drei Stunden pro Woche) - Live oder aus Übertragungen lernt der Athlet bei der Spielanalyse. (ca. zwei Stunden pro Woche) - Der Athlet achtet auf die Regeneration. Er setzt regelmässig regenerative Massnahmen ein und achtet auf seine Gesundheit. (ca. zwei Stunden pro Woche)
Steine/Woche	200	Der Athlet spielt 200 Steine pro Woche. Die Steine spielt er in Trainings und Spielen. In einem Teamtraining spielt man ca. 20 -30 Steine, im Einzeltraining 32 – 48 Steine.
Spiele/Jahr	120	Pro Jahr absolviert der Athlet ca. 120 Spiele.
Wettkämpfe/Jahr	18	Der Athlet nimmt an 18 Turnieren pro Jahr teil. (Turniere, Meisterschaften)