

Jahres- und Wettkampfplanung 2026/27

Jonas Demo · Hauptstrecken: 200 m Lagen und 100 m Brust

ZIELWERTE (50-M-BAHN)

200 m Lagen

1:58,80 → 1:52,86

100 m Brust

1:00,70 → 0:57,67

Zieldefinition: 5 % kürzere Wettkampfzeit gegenüber gespeicherter Bestzeit; keine Leistungsprognose.

Makrozyklen

Makro 1 - 2026/27

Makro 2 - 2026/27

Perioden

AVP 1

SVP 1

WP 1

AVP 2

SVP 2

WP 2

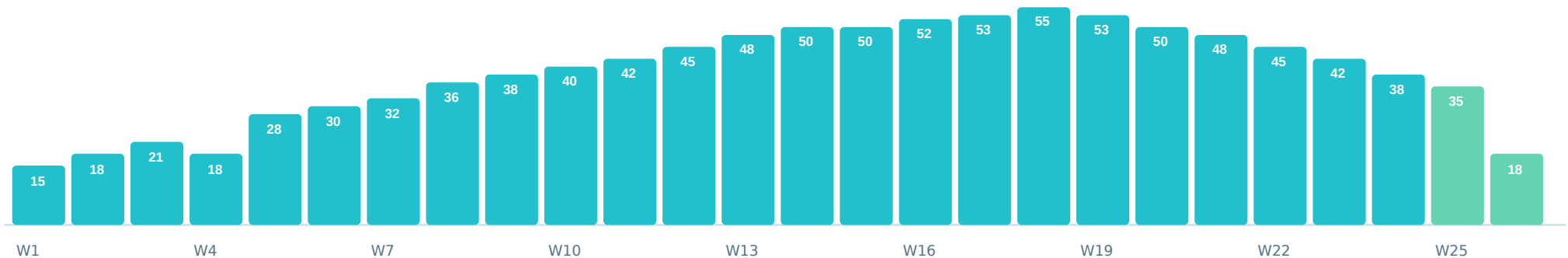
HWK

28.02.2027

05.09.2027

WÖCHENTLICHE SOLLUMFÄNGE - MAKRO 1

Balkenwerte in km



Makro 1: 1.000 km · 26 Wochen · 183 geplante TE · 4.046 dokumentierte Intervalle (Demo)

Makro 2: Grundstruktur und zweiter HWK; keine zusätzlichen Trainingswochen vorgeplant.

Makro 1 · Perioden und Unterzyklen

Detailzeitstrahl · 01.09.2026 – 28.02.2027 · 1.000 km

Makro

Makro 1 - 2026/27

Perioden

AVP 1

SVP 1

WP 1

UWV 1

Mesozyklen

Mesozyklus 1 Aerobe

Meso 2 – AVP 1

Meso 3 –

Meso 4 – SVP 1

Meso 5 – SVP 1

Meso 6 – WP 1

Meso 7 – WP

Meso 8 – U

Mikrozyklen

MESOZYKLEN IM DETAIL

Mesozyklus 1 Aerobe und technische Grundl	01.09.2026 – 28.09.2026	72.0 km
Meso 2 – AVP 1	29.09.2026 – 26.10.2026	126.0 km
Meso 3 – AVP 1	27.10.2026 – 07.11.2026	72.3 km
Meso 4 – SVP 1	08.11.2026 – 05.12.2026	184.4 km
Meso 5 – SVP 1	06.12.2026 – 31.12.2026	191.8 km
Meso 6 – WP 1	01.01.2027 – 28.01.2027	203.6 km
Meso 7 – WP 1	29.01.2027 – 14.02.2027	96.8 km
Meso 8 – UWV 1	15.02.2027 – 28.02.2027	53.0 km

ÜP 1 · Makro 1 · Übergangsperiode: 01.03.–14.03.2027 (folgt dem bisherigen Makro-Enddatum)

Alle Unterzyklen sind exemplarisch; Makro 2 bleibt nur als zeitliche Grundplanung sichtbar.