

# Plan bis zur DM 2019

Jahr	Monat	Inhalt	Notiz
<b>2017</b>	November	Perspektivkader durch Erfüllung der Norm aufstellen	Kriterien: Bestzeiten, Platzierungen bei Meisterschaften, aktuellem Entwicklungsstand in der Saison
	Dezember		
<b>2018</b>	Januar	Training mit Perspektivkader in den Vereinen	
	Februar	Leistungsdiagnostik 1	
	März	10 Tage Trainingslager Südeuropa (Italien)	mit komplettem Kader
	April	Leistungsdiagnostik 2 + Biomechanik Diagnostikcamp 1	
	Mai	Wettkämpfe draußen	
	Juni		
	Juli		
	August	Saisonpause	
	September	Trainingsbeginn für die Wintersaison	Training in den Vereinen plus Aufbaulehrgänge am Wochenende
	Oktober		
	November		
	Dezember	alternative Wettkämpfe: Crossläufe	
<b>2019</b>	Januar	Hallensaison + 10 Tage Trainingslager Klima & Höhe (Teneriffa)	wenige Wettkämpfe: 3000 m (Unterdistanz) / Umsetzung der Erkenntnisse aus dem Diagnostikcamp 1 => Danach aussortieren und Elite Kader bilden
	Februar	14 Tage Trainingslager Höhe (Teneriffa) mit Elite Kader + Leistungsdiagnostik 3 + Biomechanik Diagnostikcamp 2	
	März	Leistungsüberprüfung	
	April	Wettkämpfe	Erfüllung der Qualifikationsnorm
	Mai		
	Juni		
	Juli	Deutsche Meisterschaft	