

16-year old fast bowler

Match – 14 Overs/day (6 overs per spell)

Training – 6 overs per session (2 sessions per week)

Ideal overs – 26

Tournament (3+ days) – 10 overs per day/6 overs per spell/38 total overs

Graph Key

LEVEL 1: BLUE

LEVEL 2: ORANGE

LEVEL 3: GREEN

SPIKE: RED

MATCH: GREY



Date	Load	Chronic Load	Acute Load	Spike	Weekly (sum)
10/08/20	0	0	0	#N/A	
11/08/20	0	0	0	#N/A	
12/08/20	6	2	6	400%	
13/08/20	0	2	6	400%	
14/08/20	6	3	12	400%	
15/08/20	0	3	12	400%	
16/08/20	0	3	12	400%	12
17/08/20	0	3	12	400%	
18/08/20	7	5	19	400%	
19/08/20	0	5	13	274%	
20/08/20	7	7	20	308%	
21/08/20	0	7	14	215%	
22/08/20	0	7	14	215%	
23/08/20	7	8	21	255%	21
24/08/20	0	8	21	255%	
25/08/20	9	11	23	219%	
26/08/20	0	11	23	219%	
27/08/20	0	11	16	152%	
28/08/20	9	13	25	196%	
29/08/20	0	13	25	196%	
30/08/20	0	13	18	#N/A	18
31/08/20	0	13	18	#N/A	
1/09/20	8	15	17	#N/A	
2/09/20	0	15	17	#N/A	
3/09/20	8	17	25	#N/A	
4/09/20	0		16	#N/A	
5/09/20	6	17	22	#N/A	
6/09/20	0	18	22	#N/A	22

WEEK 1-4

Date	Load	Chronic Load	Acute Load	Spike	Weekly (sum)
7/09/20	0	18	22	#N/A	
8/09/20	7	20	29	#N/A	
9/09/20	0	19	21	#N/A	
10/09/20	7	20	20	#N/A	
11/09/20	7	21	27	#N/A	
12/09/20	0	21	21	#N/A	
13/09/20	0	21	21	#N/A	21
14/09/20	0	21	21	#N/A	
15/09/20	8	21	22	#N/A	
16/09/20	0	21	22	#N/A	
17/09/20	9	21	24	#N/A	
18/09/20	0	21	17	#N/A	
19/09/20	8	23	25	#N/A	
20/09/20	0	22	25	#N/A	25
21/09/20	0	22	25	#N/A	
22/09/20	0	19	17	#N/A	
23/09/20	10	22	27	#N/A	
24/09/20	0	22	18	#N/A	
25/09/20	8	22	26	#N/A	
26/09/20	0	22	18	#N/A	
27/09/20	0	22	18	#N/A	18
28/09/20	0	22	18	#N/A	
29/09/20	9	24	27	#N/A	
30/09/20	4	23	21	#N/A	
1/10/20	0	21	21	#N/A	
2/10/20	0	21	13	#N/A	
3/10/20	7	21	20	#N/A	
4/10/20	0	21	20	#N/A	20

WEEK 5-8

Date	Load	Chronic Load	Acute Load	Spike	Weekly (sum)
5/10/20	0	21	20	#N/A	
6/10/20	9	22	20	#N/A	
7/10/20	4	23	24	#N/A	
8/10/20	0	21	20	#N/A	
9/10/20	0	19	20	#N/A	
10/10/20	10	22	23	#N/A	
11/10/20	0	22	23	#N/A	23
12/10/20	0	22	23	#N/A	
13/10/20	0	20	10	#N/A	
14/10/20	9	22	19	#N/A	
15/10/20	0	20	19	#N/A	
16/10/20	0	20	19	#N/A	
17/10/20	12	21	21	#N/A	
18/10/20	0	21	21	#N/A	21
19/10/20	0	21	21	#N/A	
20/10/20	6	22	27	#N/A	
21/10/20	0	20	18	#N/A	
22/10/20	0	20	18	#N/A	
23/10/20	0	18	18	#N/A	
24/10/20	10	20	16	#N/A	
25/10/20	8	22	24	#N/A	24
26/10/20	0	22	24	#N/A	
27/10/20	0	20	18	#N/A	
28/10/20	5	21	23	#N/A	
29/10/20	5	21	28	#N/A	
30/10/20	0	21	28	#N/A	
31/10/20	14	23	32	#N/A	
1/11/20	5	24	29	#N/A	29

WEEK 9-12

Date	Load	Chronic Load	Acute Load	Spike	Weekly (sum)
2/11/20	0	24	29	#N/A	
3/11/20	0 	21	29	#N/A	
4/11/20	0	21	24	#N/A	
5/11/20	6	23	25	#N/A	
6/11/20	0	23	25	#N/A	
7/11/20	14	24	25	#N/A	
8/11/20	6	25	26	#N/A	26
9/11/20	0	25	26	#N/A	
10/11/20	0	25	26	#N/A	
11/11/20	0 	23 	26	#N/A	
12/11/20	6	24	26	#N/A	
13/11/20	0	24	26	#N/A	
14/11/20	14	25	26	#N/A	
15/11/20	0	25	20	#N/A	20
16/11/20	0	25	20	#N/A	
17/11/20	6 	25	26	#N/A	
18/11/20	6	26	32	#N/A	
19/11/20	0	26	26	#N/A	
20/11/20	0	26	26	#N/A	
21/11/20	14	27	26	#N/A	
22/11/20	0	25	26	#N/A	26
23/11/20	0	25	26	#N/A	
24/11/20	6	27	26	#N/A	
25/11/20	8	28	28	#N/A	
26/11/20	0	26	28	#N/A	
27/11/20	0	26	28	#N/A	
28/11/20	10	25	24	#N/A	
29/11/20	10	27	34	#N/A	34

WEEK 13-16