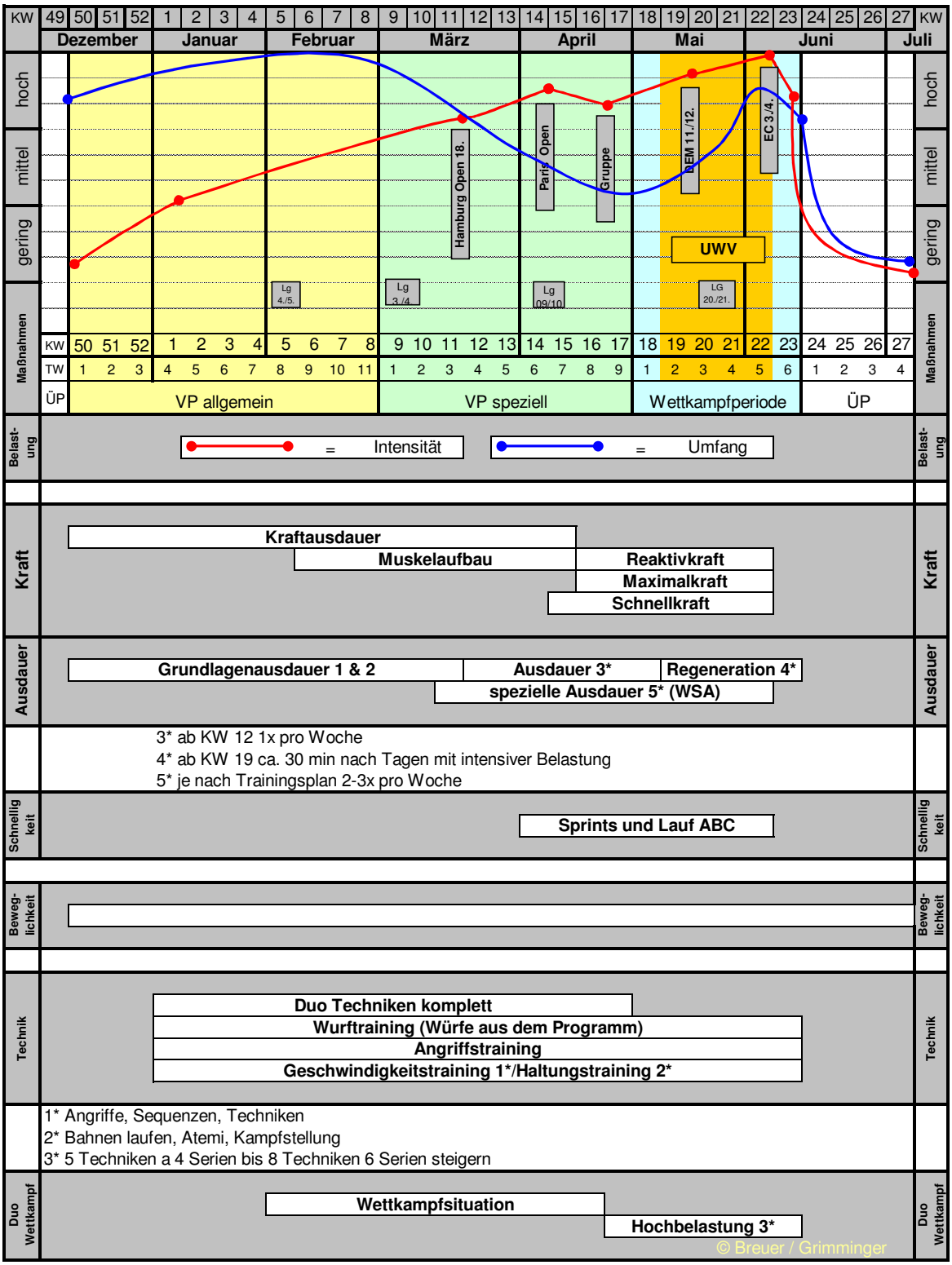
KW 49 50 51 52 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 KW
Dezember
Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli
hoch
mittel
gering
Maßnahmen
Hamburg Open 18.
Paris Open
Gruppe
DEM 11./12.
EC 3./4.
UWV
Lg 4./5.
Lg 3./4
Lg 09/10
LG 20./21.
KW 50 51 52 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
TW 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4
ÜP
VP allgemein
VP speziell
Wettkampfperiode
ÜP
Belastung
= Intensität
= Umfang
Kraft
Kraftausdauer
Muskelaufbau
Reaktivkraft
Maximalkraft
Schnellkraft
Ausdauer
Grundlagenausdauer 1 & 2
Ausdauer 3*
Regeneration 4*
spezielle Ausdauer 5* (WSA)
3* ab KW 12 1x pro Woche
4* ab KW 19 ca. 30 min nach Tagen mit intensiver Belastung
5* je nach Trainingsplan 2-3x pro Woche
Schnelligkeit
Sprints und Lauf ABC
Beweglichkeit
Technik
Duo Techniken komplett
Wurftraining (Würfe aus dem Programm)
Angriffstraining
Geschwindigkeitstraining 1*/Haltungstraining 2*
1* Angriffe, Sequenzen, Techniken
2* Bahnen laufen, Atemi, Kampfstellung
3* 5 Techniken a 4 Serien bis 8 Techniken 6 Serien steigern
Duo Wettkampf
Wettkampfsituation
Hochbelastung 3*
© Breuer / Grimminger