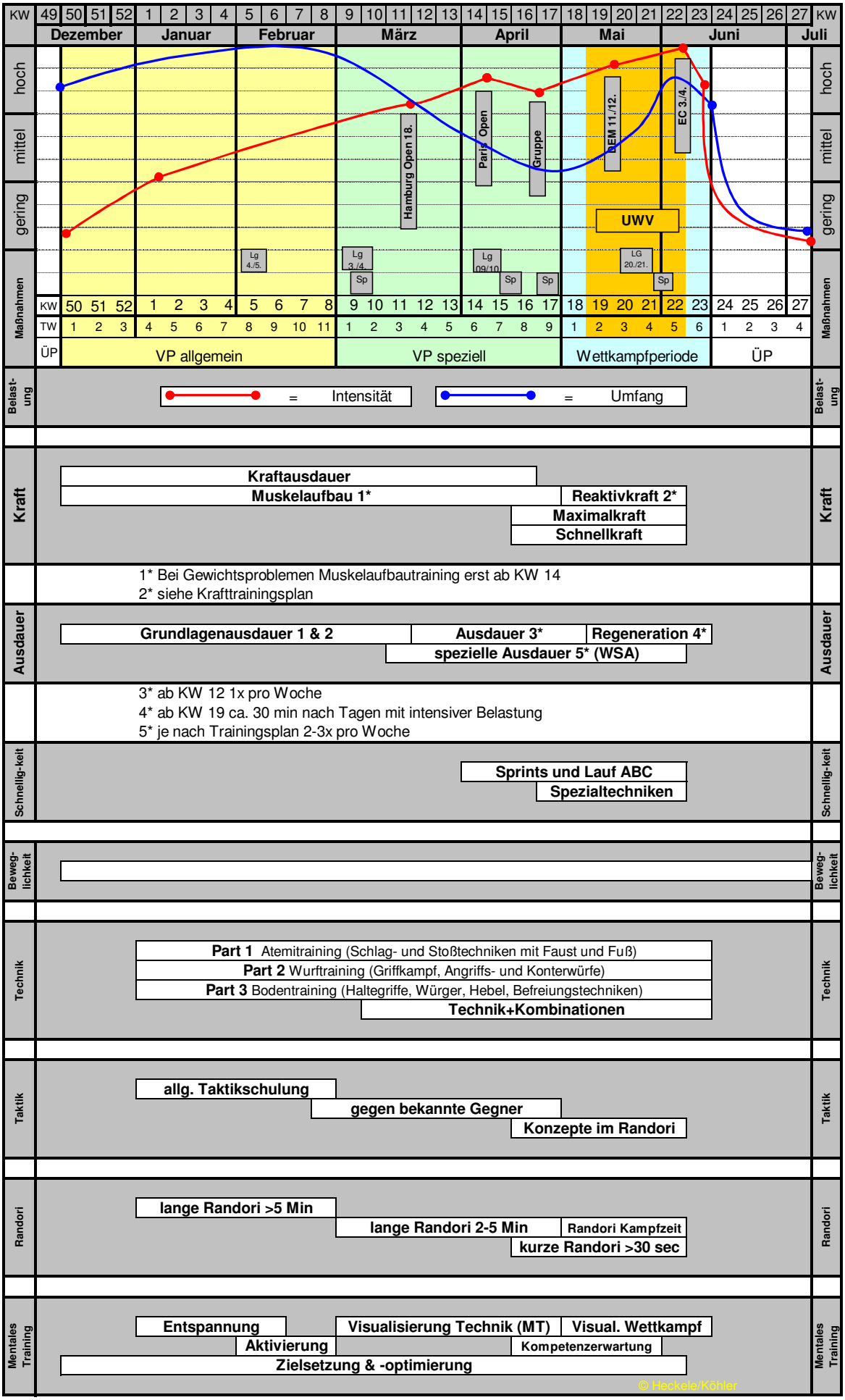
KW 49 50 51 52 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
Dezember
Januar
Februar
März
April
Mai
Juni
Juli
hoch
mittel
gering
Maßnahmen
Hamburg Open 18.
Paris Open
Gruppe
DEM 11./12.
EC 3./4.
UWV
Lg 4./5.
Lg 3./4.
Sp
Lg 09/10
LG 20./21.
TW
ÜP
VP allgemein
VP speziell
Wettkampfperiode
Belast-ung
= Intensität
= Umfang
Kraft
Kraftausdauer
Muskelaufbau 1*
Reaktivkraft 2*
Maximalkraft
Schnellkraft
1* Bei Gewichtsproblemen Muskelaufbautraining erst ab KW 14
2* siehe Krafttrainingsplan
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
Schnellig-keit
Sprints und Lauf ABC
Spezialtechniken
Beweg-lichkeit
Technik
Part 1 Atemitraining (Schlag- und Stoßtechniken mit Faust und Fuß)
Part 2 Wurftraining (Griffkampf, Angriffs- und Konterwürfe)
Part 3 Bodentraining (Haltegriffe, Würger, Hebel, Befreiungstechniken)
Technik+Kombinationen
Taktik
allg. Taktikschulung
gegen bekannte Gegner
Konzepte im Randori
Randori
lange Randori >5 Min
lange Randori 2-5 Min
Randori Kampfzeit
kurze Randori >30 sec
Mentales Training
Entspannung
Visualisierung Technik (MT)
Visual. Wettkampf
Aktivierung
Kompetenzerwartung
Zielsetzung & -optimierung
© Heckele/Köhler