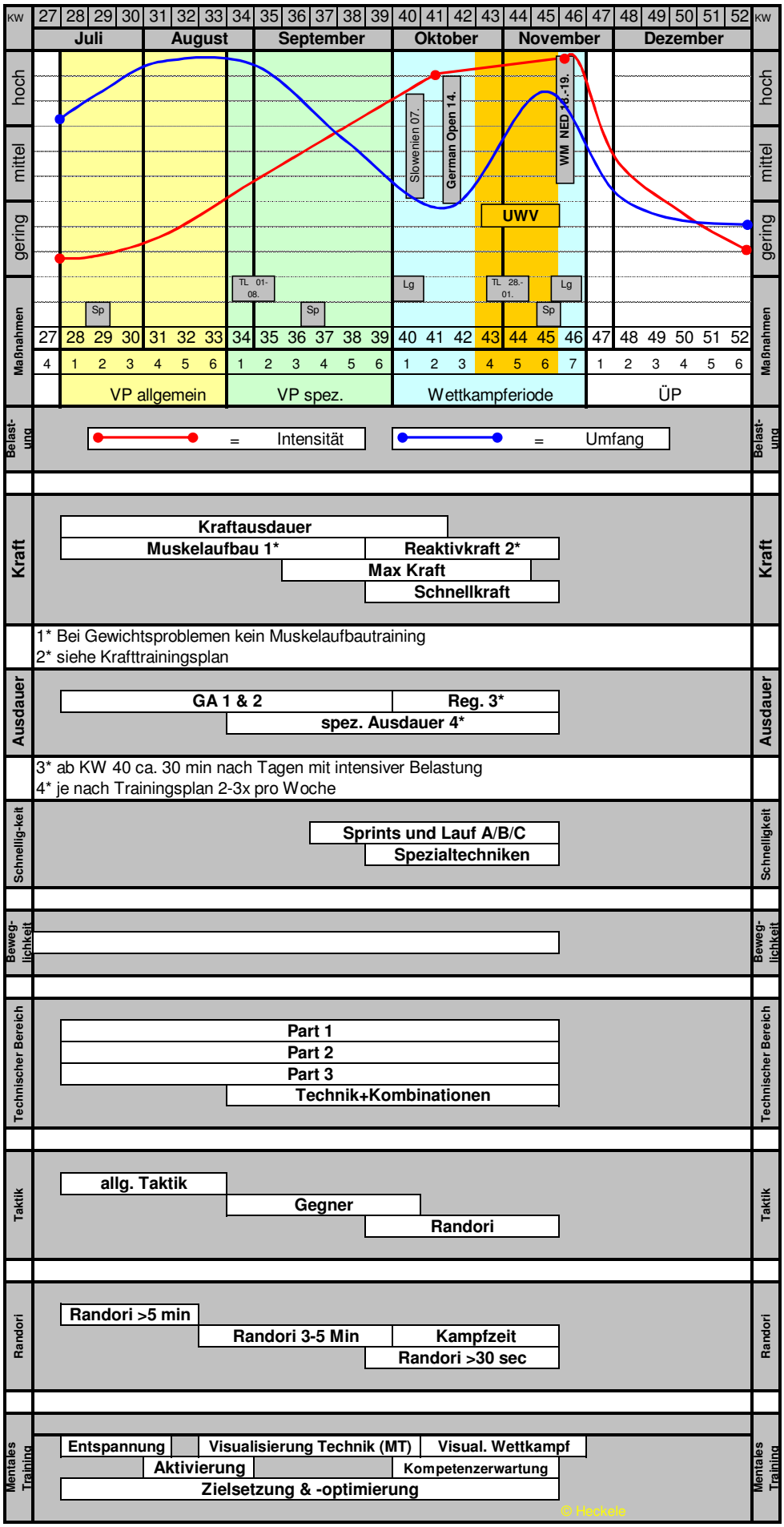
KW
27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52
Juli
August
September
Oktober
November
Dezember
hoch
mittel
gering
Slowenien 07.
German Open 14.
WM NED 16.-19.
UWV
Maßnahmen
Sp
TL 01.-08.
Lg
TL 28.-01.
4 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6
VP allgemein
VP spez.
Wettkampfperiode
ÜP
Belast-ung
= Intensität
= Umfang
Kraft
Kraftausdauer
Muskelaufbau 1*
Reaktivkraft 2*
Max Kraft
Schnellkraft
1* Bei Gewichtsproblemen kein Muskelaufbautraining
2* siehe Krafttrainingsplan
Ausdauer
GA 1 & 2
Reg. 3*
spez. Ausdauer 4*
3* ab KW 40 ca. 30 min nach Tagen mit intensiver Belastung
4* je nach Trainingsplan 2-3x pro Woche
Schnellig-keit
Sprints und Lauf A/B/C
Spezialtechniken
Beweg-lichkeit
Technischer Bereich
Part 1
Part 2
Part 3
Technik+Kombinationen
Taktik
allg. Taktik
Gegner
Randori
Randori
Randori >5 min
Randori 3-5 Min
Kampfzeit
Randori >30 sec
Mentales Training
Entspannung
Visualisierung Technik (MT)
Visual. Wettkampf
Aktivierung
Kompetenzerwartung
Zielsetzung & -optimierung
© Heckele