

**Krafttraining – Jahresperiodisierung Ju-Jutsu Fighting**

<b>Jahreshöhepunkte:</b>	<b>Termine:</b>
<b>1. DM Norderstedt &amp; Europa Cup Meiningen</b>	Anfang Januar – Anfang Juni
<b>2. WM Rotterdam</b>	Anfang Juli – Mitte November
<b>3. Übergangsperiode</b>	Anfang Dezember – Mitte Januar
<b>zu 1.: DM &amp; EC</b>	
<b>1. Jahreszyklus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn: Anfang Januar</li> <li>• 7 (bis 12) Wochen Kraftausdauertraining</li> <li>• oder 6 Wochen Muskelaufbautraining</li> <li>• 3 Wochen Übergangstraining und</li> <li>• 3 Wochen Maximalkrafttraining</li> <li>• oder 6 Wochen IK + SK</li> <li>• Ende: 29.05.2006</li> </ul>
<b>zu 2.: WM Rotterdam</b>	
<b>2. Jahreszyklus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn: Anfang Juli</li> <li>• 7 (bis 12) Wochen Kraftausdauertraining</li> <li>• oder 6 Wochen Muskelaufbautraining</li> <li>• 3 Wochen Übergangstraining und</li> <li>• 3 Wochen Maximalkrafttraining</li> <li>• oder 6 Wochen IK &amp; SK</li> <li>• Ende: 12.11.2006</li> </ul>
<b>zu 3.: Übergangsperiode</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn: Anfang Dezember</li> <li>• leichtes Krafttraining (alles was Spaß macht)</li> <li>• Laufen oder Ergometertraining</li> <li>• Sportspiele</li> </ul>

Der Verzögerungseffekt beim Maximalkrafttraining ist schon berücksichtigt. Individuelle Erfahrungen in der Trainingsendphase bitte mit dem zuständigen Bundestrainer absprechen.