

**Makrozyklen Deutsche Meisterschaft & Europa Cup 2006**

**Zeitraum:** 26 Wochen

**Beginn:** KW 50; 12.12.2005

**Ende:** KW 26; 02.07.2006

**1. Zyklus:** KW 50 – 8

**Etappe:** VP allg.                      **Umfang:** 80-100%                      **Intensität:** 50 – 65%

**Inhalte:**

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer
2. Kraft: Kraftausdauer
3. Technik: Kombinationen erarbeiten und verbessern
4. Taktik: Handlungskomplexe erweitern und vervollständigen (allgemein)
5. Randori: Lange Randoris (Part III und alle Parts)
6. Psychologie: Entspannung und Zielsetzung

**Leistungstest und Video Kontrolle:**

| <b>Zeit:</b> | <b>Art des Tests:</b>  |
|--------------|------------------------|
| Ende KW 4    | Technik                |
| Ende KW 6    | Wettkampf/Videoanalyse |

**2. Zyklus:** KW 9 – 17

**Etappe:** VP spez.                      **Umfang:** 90-70%                      **Intensität:** 65 – 80 %

**Inhalte:**

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer, Fahrtspiel, Intervalltraining
2. Kraft: Kraftausdauer & Muskelaufbau (abhängig vom Körpergewicht!)
3. Technik: Kombinationen festigen
4. Taktik: Handlungskomplexe vervollständigen und festigen (allg./spez.)
5. Randori: Mittellange Randoris, bedingte und freie Kämpfe
6. Psychologie: Motivation, klare Zielsetzungen (Überprüfung) und Visualisierung

**Leistungstest und Videoanalyse:**

| <b>Zeit:</b> | <b>Art des Tests:</b>  |
|--------------|------------------------|
| Ende KW 18   | Wettkampf/Videoanalyse |
| Ende KW 14   | Wettkampf/Videoanalyse |

