



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Rahmentrainingsplan Fighting-Kader ARGE Ju-Jutsu Leistungssport Baden-Württemberg

Inhaltsverzeichnis

1. Periodisierung des Trainings- und Wettkampfjahres
2. Termine 2019
3. Trainingsaufbau im Jahresverlauf



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

1. Periodisierung des Training- und Wettkampjahres 2019 für die Fighting- Athleten/-innen des ARGE Ju-Jutsu Landeskaders Baden-Württemberg

Siehe Anlage 1

Bundeskaderathleten/-innen aus BW finden ihren RTP auf der Webseite des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes unter Leistungssport und folgenden Link: <http://www.ju-jutsu.de/leistungssport/>

2. Termine 2019

2.1. Nationale Meisterschaften

- 23.02.2019 - Frühjahrspokalturnier - Sontheim
- 30.03.2019 - Landesmeisterschaften Baden-Württemberg - Bietigheim
- 04. - 05.05.2019 - Süddeutsche Meisterschaften - Durmersheim
- 25. - 26.05.2019 - Deutsche Schülermeisterschaften - Leinefelde
- 29. - 30.06.2019 - Deutsche Meisterschaften - Maintal
- 05. - 06.10.2019 - German Open - Hanau
- 30.11.2019 - Nikolausturnier - Philippsburg

2.2. Internationale Meisterschaften

- 06. April 2019 - Europa Cup / Duo Games in Medemblick / Niederlande
- 27. – 28. April 2019 - Paris Open in Paris / Frankreich
- 31. Mai – 02. Juni 2019 - Europameisterschaft in Bukarest / Rumänien
- 05. – 06. Oktober 2019 - German Open in Hanau
- 24. – 27. Oktober 2019 - Junioreneuropameisterschaft U18/U21 St. Petersburg / Russland
- 14. – 23.11.2019 - Weltmeisterschaft Abu Dhabi A/B und U21

2.3. Kaderlehrgänge

Insgesamt finden 6 Kaderlehrgänge im Jahr statt, davon ist eine Maßnahme zweitägig.

Dazu kommen entsprechende Stützpunkttrainingseinheiten.

- 09.02.2019 - Kaderlehrgang I - Philippsburg - Jahresauftakt, Anti-Doping-Belhrung (mit Duo-Kader)
- 09.03.2019 - Kaderlehrgang II - Rastatt
- 27.04.2019 - Kaderlehrgang III - Rastatt
- 12.05.2019 - Kaderlehrgang IV - Rastatt
- 23.06.2019 - Kaderlehrgang V - Rastatt
- September 2019 - Trainingslager ARGE - n.n.b. (mit Duo-Kader; zweitägig)



JU-JUTSU

ARBEITSGEMEINSCHAFT BADEN-WÜRTTEMBERG

Das Stützpunkttraining Fighting findet in Rastatt jeden Mittwoch von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Nicht nur für Fighting-Kaderathleten/-innen sondern auch für Fighting Anfänger bzw. deren Trainer/-innen.

3. Trainingsaufbau im Jahr 2019

- Zeitraum: 41 Wochen
- Beginn: KW1 / 2019
- Ende: KW41 / 2019

Zyklus 1: KW 01 – 08; 01.01.2019 bis 24.02.2019

Etappe: **Allgemeine Vorbereitungsperiode** Umfang: 80 – 100 % Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau (auf Gewicht achten!)
3. Technik: Üben von Grundtechniken in hoher Wiederholungszahl, jeweils Part 1-3
4. Randori: lange Randori 3-5 Minuten
5. Taktik: Allgemeine Taktikschulung
6. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten
7. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
8. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna

Zyklus 2: KW 09 – 17; 25.02. bis 28.04.2019

Etappe: **Spezielle Vorbereitungsperiode** Umfang: 70 – 90 % Intensität: 65 – 80 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer), Spezielle Ausdauer (WSA)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau (auf Gewicht achten! Ggfs. erst ab KW 14), SK und Reaktivkraft ab KW 16
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC ab KW 14; Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit ab KW 16
4. Technik: Techniken festigen und Kombinationen erarbeiten, festlegen und trainieren
5. Randori: lange Randori 3-5 Minuten, ab KW16 auch kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten

9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna

Zyklus 3: KW 18 – 26; 29.04. bis 30.06.2019

Etappe: **Wettkampfperiode** Umfang: 60 – 90 % Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: spezielle Ausdauer (WSA), Fahrtspiele, Intervalltraining, regeneratives Lauftraining
2. Kraft: Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC, Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit
4. Technik: Techniken und Kombinationen auf maximale Geschwindigkeit trainieren
5. Randori: Randori Kampfzeit, kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln
8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten, Sauna und regeneratives Lauftraining

Zyklus 4: 27 – 28 KW; 01.07. bis 14.07.2019

Etappe: **Übergangsperiode** Umfang: 40 - 50 % Intensität: 70 – 20 %

Inhalte:

1. Ausdauer: lockeres Ausdauertraining
2. Kraft: turnerische Übungen
3. Technik: lockeres Techniktraining (andere Techniken erleben)

Keine komplette Ruhe: Komplementärsportarten und Fun-Sportarten!

Anmerkung: Für die Wettkampfsaison in der 2. Jahreshälfte, die Mesozyklen wie in der ersten Jahreshälfte von Trainingsintensität her trainieren. Dabei den Sommer bereits für die Grundlagenausdauer nutzen z.B. Komplementärsportarten, Fun-Sportarten, Mountainbiken oder Schwimmen.



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Zyklus 5: KW 29 – 32; 15.07. bis 11.08.2019

Etappe: **Allgemeine Vorbereitungsperiode** Umfang: 80 – 100 % Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau (auf Gewicht achten!)
3. Technik: Üben von Grundtechniken in hoher Wiederholungszahl, jeweils Part 1-3
4. Randori: lange Randori 3-5 Minuten
5. Taktik: Allgemeine Taktikschulung
6. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten
7. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
8. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna

Zyklus 6: KW 33 – 36; 12.08. bis 08.09.2019

Etappe: **Spezielle Vorbereitungsperiode** Umfang: 70 – 90 % Intensität: 65 – 80 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer), Spezielle Ausdauer (WSA)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau, Maximalkraft, Schnellkraft und Reaktivkraft
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC; Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit
4. Technik: Techniken festigen und Kombinationen erarbeiten, festlegen und trainieren
5. Randori: lange Randori 3-5 Minuten, kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung
8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna

Zyklus 7: KW 37 – 40; 09.09. bis 06.10.2019

Etappe: **Wettkampfperiode** Umfang: 60 – 90 % Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: spezielle Ausdauer (WSA), Fahrtspiele, Intervalltraining, regeneratives Lauftraining



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

2. Kraft: Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC, Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit
4. Technik: Techniken und Kombinationen auf maximale Geschwindigkeit trainieren
5. Randori: Randori Kampfzeit, kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln
8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten, Sauna und regeneratives Lauftraining