


Rahmentrainingsplan 2019 ARGE Ju-Jutsu Leistungssport BW (Kader Duo)

KW	44	45	46	47	48	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	KW																																																						
	November					Dezember				Januar			Februar					März					April					Mai					Juni					Juli					August					September				Oktober				November																																																									
Belastung	hoch					mittel				gering			hoch					mittel					gering					hoch					mittel					gering				hoch																																																																							
Maßnahmen																																														freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer																																		
Maßnahmen	freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer					freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer / Stützpunktrainer																																																																										
KW	44	45	46	47	48	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	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49																																																							
TW	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ÜP	Wettkampfperiode					AVP				SVP					Wettkampfperiode					Wettkampfperiode					Wettkampfperiode					Wettkampfperiode					Wettkampfperiode				Wettkampfperiode				Wettkampfperiode																																																																						
Belastung	● = Intensität										● = Umfang																																																																																																						
Kraft	Reaktivkraft				Muskelaufbau				Kraftausdauer				Reaktivkraft				Explosivkraft				Schnellkraft				Reaktivkraft				Muskelaufbau				Kraftausdauer				Reaktivkraft				Explosivkraft				Schnellkraft																																																																				
Ausdauer	spezielle A (WSA)				Grundlagenausdauer				Ausdauer				spezielle Ausdauer (WSA)				Grundlagenausdauer				Ausdauer				spezielle Ausdauer (WSA)																																																																																								
Schnelligkeit	Sprints und Lauf ABC				Spezialtechniken				Sprints und Lauf ABC				Spezialtechniken				Sprints und Lauf ABC				Spezialtechniken																																																																																												
Beweglichkeit	spezifische Beweglichkeit durch Training selbst erlangen, wer Dysbalancen hat bzw. stark verkürzt ist, Beweglichkeit verbessern in Absprache mit dem Physiotherapeuten																																																																																																																
technischer Bereich	Duo Wettkämpfe					neue Techniken / Änderungen							Duo Techniken komplett							Duo Wettkämpfe							Techniktraining							Duo Techniken komplett																																																																															
						Wurftraining 1*							Wurftraining 2*														Wurftraining 1*							2*							Geschwindigkeitstraining 4*																																																																								
						Angriffstraining 1*							Angriffstraining 2*														Angriffstraining 1*							2*																																																																															
	Geschwindigkeitstraining 4*					Haltungstraining 1*							Haltungstraining 3*							Geschwindigkeitstraining 4*							Haltungstraining 1*							3*																																																																															
	<p>1* technisch korrekt und sauber</p> <p>2* auf Schnelligkeit trainieren</p> <p>3* Bahnen laufen, Atemi, Kampfstellungen</p> <p>4* Sequenzen, einzelne Techniken, nur eine Kombination (immer optimale Erholung)</p>																																																																																																																
Duo Wettkampf	Wettkämpfe					Max. Belastung					Wettkämpfe					Maximalbelastung					Wettkämpfe					Maximalbelastung																																																																																							
Mentales Training	Zielsetzung/Optimierung				Visual Kombination				Visual Technik				Visual Wettkampf				Zielsetzung/Optimierung				Visual Kombination				Visual Technik				Visual Wettkampf				Zielsetzung/Optimierung				Visual Kombination				Visual Technik				Visual Wettkampf																																																																				