

Rahmentrainingsplan 2020 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/Dez										
Belastung																																																											
Maßnahmen	freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern				freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainern / Stützpunkttrainern														
ÜP	Wettkampfperiode				AVP				SVP				Wettkampfperiode				ÜP				AVP				SVP				Wettkampf.				Übergang zur neuen Saison																										
Kraft	Reaktivkraft, Explosivkraft, Schnellkraft				Kraftausdauer, Muskelaufbau				Reaktivkraft, Explosivkraft, Schnellkraft				Kraftausdauer, Muskelaufbau				Reaktivkraft, Explosivkraft, Schnellkraft				Kraftausdauer, Muskelaufbau				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				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*, Angriffstraining 1*, Haltungstraining 1*				Wurftraining 2*, Angriffstraining 2*, Haltungstraining 3*				Geschwindigkeitstraining 4*				Wurftraining 1*, 2*, Angriffstraining 1*, 2*, Haltungstraining 1*, 3*				Geschwindigkeitstraining 4*																																						
	1* technisch korrekt und sauber 2* auf Schnelligkeit trainieren 3* Bahnen laufen, Atemi, Kampfstellungen 4* Sequenzen, einzelne Techniken, nur eine Kombination (immer optimale Erholung)																																																										
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																																																		