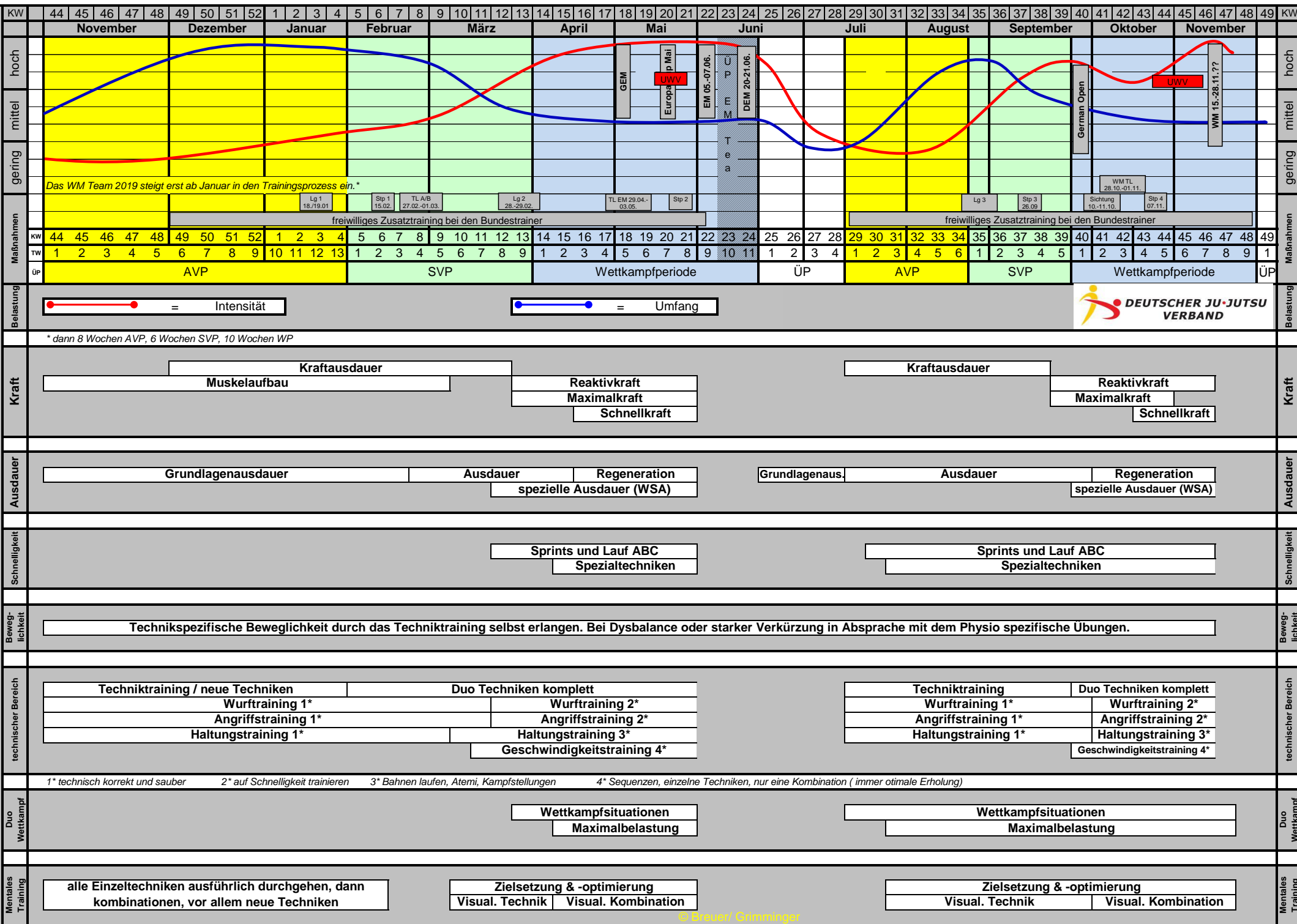


Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (A/B Kader Duo)



Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (U21 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						
hoch	[Line graph showing intensity and volume trends]																																																hoch										
mittel	[Line graph showing intensity and volume trends]																																																mittel										
gering	[Line graph showing intensity and volume trends]																																																gering										
Maßnahmen	freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer																																																										
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	1 2 3				1 2 3				1 2 3 4 5 6 7 8				1 2 3 4 5 6 7 8				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11				1 2 3				1 2 3 4 5 6				1 2 3 4 5				1 2 3 4 5 6 7 8				1 2																						
ÜP	WP 2019				ÜP				AVP				SVP				Wettkampfperiode				ÜP				AVP				SVP				Wettkampfperiode				ÜP																						
Belastung																																																											
Kraft	Kraftausdauer, Muskelaufbau, Reaktivkraft, Maximalkraft, Schnellkraft																																																										
Ausdauer	Grundlagenausdauer, Ausdauer, Regeneration, spezielle Ausdauer (WSA)																																																										
Schnelligkeit	Sprints und Lauf ABC, Spezialtechniken																																																										
Beweglichkeit	Technikspezifische Beweglichkeit durch das Techniktraining selbst erlangen, wer musk Dysbalance hat oder stark verkürzt ist, Beweglichkeit in Absprache mit dem Physio																																																										
technischer Bereich	Techniktraining / neue Techniken, Duo Techniken komplett, Wurftraining 1*, Wurftraining 2*, Angriffstraining 1*, Angriffstraining 2*, Haltungstraining 1*, Haltungstraining 3*, Geschwindigkeitstraining 4*																																																										
Duo Wettkampf	1* technisch korrekt und sauber, 2* auf Schnelligkeit trainieren, 3* Bahnen laufen, Atemi, Kampfstellungen, 4* sequenzen, eizelne Techniken, nur eine Kombination ( immer otimale Erholung)																																																										
Mentales Training	alle Einzeltechniken ausführlich durchgehen, dann kombinationen, vor allem neue Techniken																																																										



Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (U 18 / U 16 Kader Duo)

KW	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	KW										
	November				Dez.				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September				Oktober				November																		
hoch																																																	hoch																		
mittel																																																	mittel																		
gering																																																	gering																		
Maßnahmen	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer</div> <div>freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer</div> </div>																																																Maßnahmen																		
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>allgemeine Vorbereitungsperiode</div> <div>VP speziell</div> <div>Wettkampfperiode</div> <div>ÜP</div> <div>AVP</div> <div>VP speziell</div> <div>Wettkampfperiode</div> <div>ÜP</div> <div>AVP</div> </div>																																																																		
Belastung	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div>● — = Intensität</div> <div>● — = Umfang</div> </div>																																																Belastung																		
Kraft	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Kraftausdauer</td> <td style="width: 50%;">Kraftausdauer</td> </tr> <tr> <td>Muskelaufbau</td> <td>Muskelaufbau</td> </tr> <tr> <td>Reaktivkraft</td> <td>Reaktivkraft</td> </tr> <tr> <td>Maximalkraft</td> <td>Maximalkraft</td> </tr> <tr> <td>Schnellkraft</td> <td>Schnellkraft</td> </tr> </table>																																																Kraftausdauer	Kraftausdauer	Muskelaufbau	Muskelaufbau	Reaktivkraft	Reaktivkraft	Maximalkraft	Maximalkraft	Schnellkraft	Schnellkraft	Kraft								
Kraftausdauer	Kraftausdauer																																																																		
Muskelaufbau	Muskelaufbau																																																																		
Reaktivkraft	Reaktivkraft																																																																		
Maximalkraft	Maximalkraft																																																																		
Schnellkraft	Schnellkraft																																																																		
Ausdauer	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Grundlagenausdauer</td> <td style="width: 50%;">Ausdauer 3*</td> </tr> <tr> <td>Regeneration</td> <td>Regeneration 4*</td> </tr> <tr> <td>spezielle Ausdauer</td> <td>spezielle Ausdauer 5*</td> </tr> </table>																																																Grundlagenausdauer	Ausdauer 3*	Regeneration	Regeneration 4*	spezielle Ausdauer	spezielle Ausdauer 5*	Ausdauer												
Grundlagenausdauer	Ausdauer 3*																																																																		
Regeneration	Regeneration 4*																																																																		
spezielle Ausdauer	spezielle Ausdauer 5*																																																																		
Schnelligkeit	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Sprints und Lauf ABC</td> <td style="width: 50%;">Sprints und Lauf ABC</td> </tr> <tr> <td>Spezialtechniken</td> <td>Spezialtechniken</td> </tr> </table>																																																Sprints und Lauf ABC	Sprints und Lauf ABC	Spezialtechniken	Spezialtechniken	Schnelligkeit														
Sprints und Lauf ABC	Sprints und Lauf ABC																																																																		
Spezialtechniken	Spezialtechniken																																																																		
Beweglichkeit	<p>Technikspezifische Beweglichkeit durch das Techniktraining selbst erlangen, wer musk Dysbalance hat oder stark verkürzt ist, Beweglichkeit in Absprache mit dem Physio</p>																																																Beweglichkeit																		
technischer Bereich	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Techniktraining / neue Techniken</td> <td style="width: 50%;">Techniktraining</td> </tr> <tr> <td>Wurftraining 1*</td> <td>Wurftraining 1*</td> </tr> <tr> <td>Angriffstraining 1*</td> <td>Angriffstraining 1*</td> </tr> <tr> <td>Haltungstraining 1*</td> <td>Haltungstraining 1*</td> </tr> <tr> <td>Duo Techniken komplett</td> <td>Duo Techniken komplett</td> </tr> <tr> <td>Wurftraining 2*</td> <td>Wurftraining 2*</td> </tr> <tr> <td>Angriffstraining 2*</td> <td>Angriffstraining 2*</td> </tr> <tr> <td>Haltungstraining 3*</td> <td>Haltungstraining 3*</td> </tr> <tr> <td>Geschwindigkeitstraining 4*</td> <td>Geschwindigkeitstraining 4*</td> </tr> </table>																																																Techniktraining / neue Techniken	Techniktraining	Wurftraining 1*	Wurftraining 1*	Angriffstraining 1*	Angriffstraining 1*	Haltungstraining 1*	Haltungstraining 1*	Duo Techniken komplett	Duo Techniken komplett	Wurftraining 2*	Wurftraining 2*	Angriffstraining 2*	Angriffstraining 2*	Haltungstraining 3*	Haltungstraining 3*	Geschwindigkeitstraining 4*	Geschwindigkeitstraining 4*	technischer Bereich
Techniktraining / neue Techniken	Techniktraining																																																																		
Wurftraining 1*	Wurftraining 1*																																																																		
Angriffstraining 1*	Angriffstraining 1*																																																																		
Haltungstraining 1*	Haltungstraining 1*																																																																		
Duo Techniken komplett	Duo Techniken komplett																																																																		
Wurftraining 2*	Wurftraining 2*																																																																		
Angriffstraining 2*	Angriffstraining 2*																																																																		
Haltungstraining 3*	Haltungstraining 3*																																																																		
Geschwindigkeitstraining 4*	Geschwindigkeitstraining 4*																																																																		
	<p>1* technisch korrekt und sauber                  2* auf Schnelligkeit trainieren                  3* Bahnen laufen, Atemi, Kampfstellungen                  4* sequenzen, eizelne Techniken, nur eine Kombination ( immer otimale Erholung)</p>																																																																		
Duo Wettkampf	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Wettkampfsituationen</td> <td style="width: 50%;">Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>Maximalbelastung</td> <td>Maximalbelastung</td> </tr> </table>																																																Wettkampfsituationen	Wettkampfsituationen	Maximalbelastung	Maximalbelastung	Duo Wettkampf														
Wettkampfsituationen	Wettkampfsituationen																																																																		
Maximalbelastung	Maximalbelastung																																																																		
Mentales Training	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">alle Einzeltechniken ausführlich durchgehen, dann kombinationen, vor allem neue Techniken</td> <td style="width: 50%;">alle Einzeltechniken ausführlich durchgehen, dann kombinationen, vor allem neue Techniken</td> </tr> <tr> <td>Zielsetzung/Optimierung</td> <td>Zielsetzung/Optimierung</td> </tr> <tr> <td>Visual Technik</td> <td>Visual Kombination</td> </tr> <tr> <td>Visual Wettkampf</td> <td>Visual Wettkampf</td> </tr> </table>																																																alle Einzeltechniken ausführlich durchgehen, dann kombinationen, vor allem neue Techniken	alle Einzeltechniken ausführlich durchgehen, dann kombinationen, vor allem neue Techniken	Zielsetzung/Optimierung	Zielsetzung/Optimierung	Visual Technik	Visual Kombination	Visual Wettkampf	Visual Wettkampf	Mentales Training										
alle Einzeltechniken ausführlich durchgehen, dann kombinationen, vor allem neue Techniken	alle Einzeltechniken ausführlich durchgehen, dann kombinationen, vor allem neue Techniken																																																																		
Zielsetzung/Optimierung	Zielsetzung/Optimierung																																																																		
Visual Technik	Visual Kombination																																																																		
Visual Wettkampf	Visual Wettkampf																																																																		