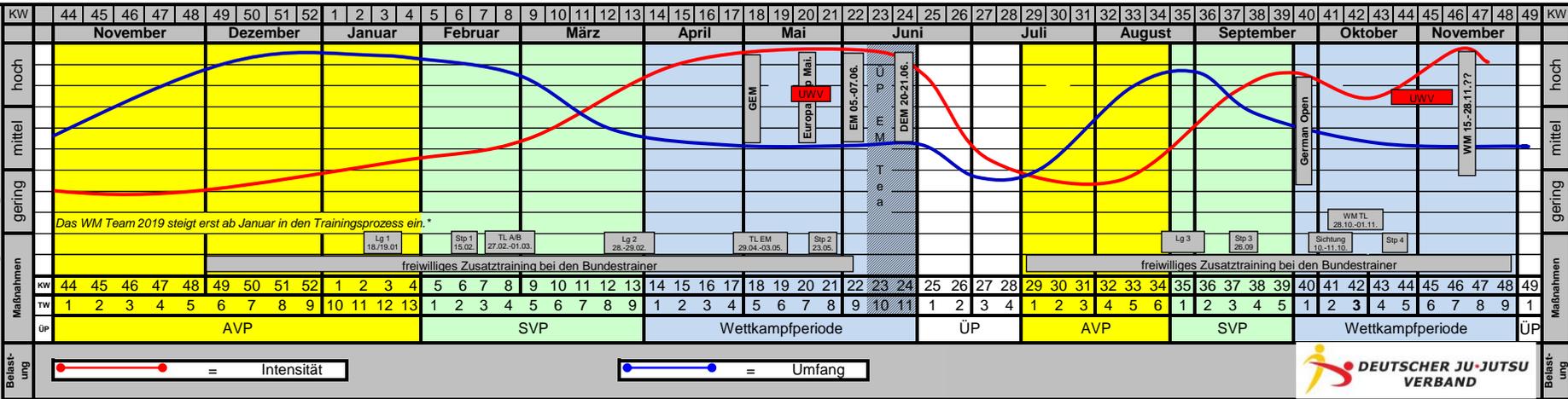


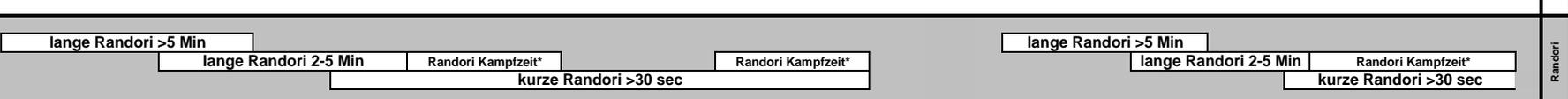
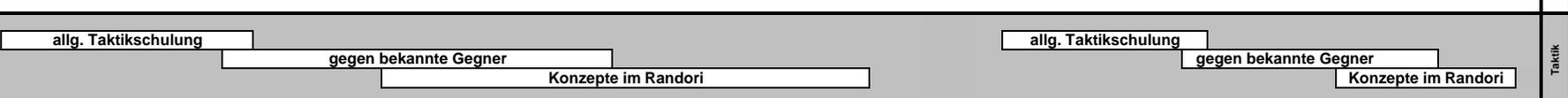
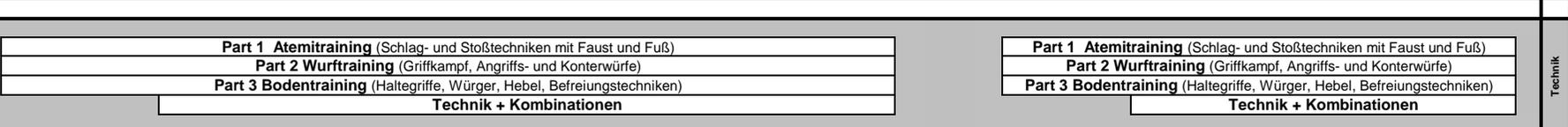
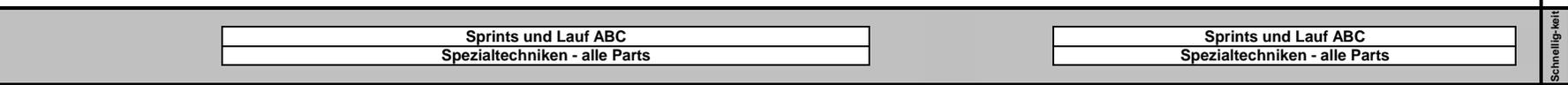
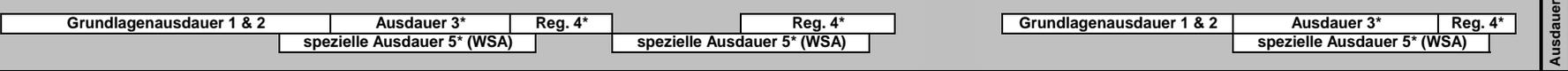
Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (A/B Kader Fighting)



* dann 8 Wochen AVP, 6 Wochen SVP, 10 Wochen WP



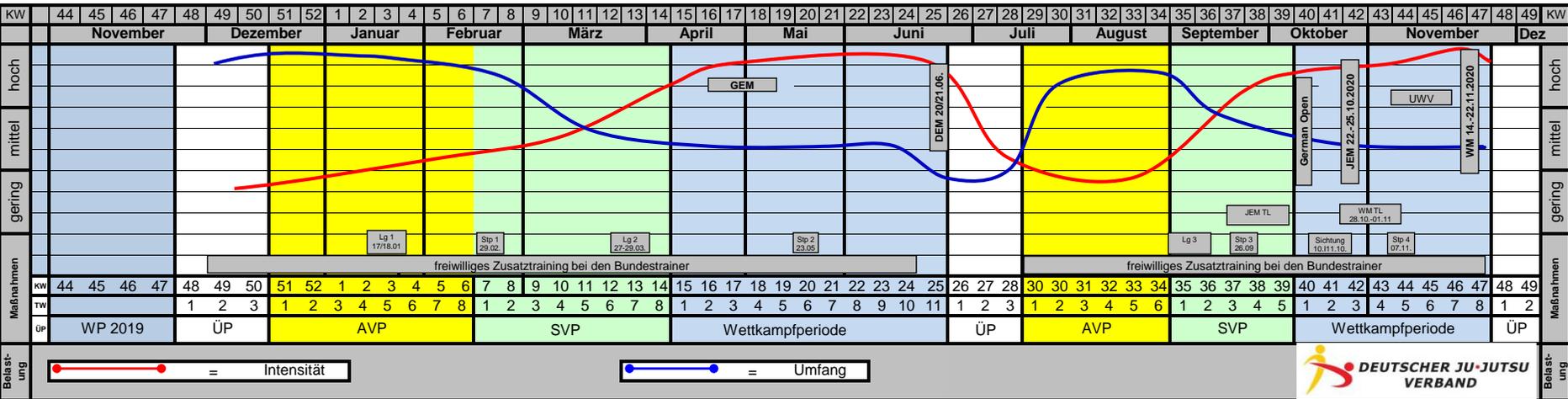
1* Bei Gewichtsproblemen kein Muskelaufbautraining
2* siehe Krafttrainingsplan



* in 30 - 45 s Intervallen mit Pausen



Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (U 21 Kader Fighting)



Kraft	Kraftausdauer	Maximalkraft	Kraftausdauer	Maximalkraft
	Muskelaufbau	Reaktivkraft	Muskelaufbau	Reaktivkraft
	IK Pyramide		IK Py.	
	* Inhalte siehe Makropläne für jeweilige Trainingsperiode			

Ausdauer	Grundlagenausdauer	Ext. Intervalltraining	Int. Intervalltraining	GLA	Ext. Intv.	Int. Intervalltraining
	Fahrtspiele			Fahrtspiele		
	* Inhalte siehe Makropläne für jeweilige Trainingsperiode					

Schnelligkeit	allgemeine Schnelligkeit		allg. Schnelligkeit	
	spezielle Schnelligkeit		spez. Schnelligkeit	
	* Inhalte siehe Makropläne für jeweilige Trainingsperiode			

Beweglichkeit: Technikspezifische Beweglichkeit durch das Techniktraining selbst erlangen, wer musk Dysbalance hat oder stark verkürzt ist, Beweglichkeit in Absprache mit dem Physio

Technik	Part 1 Atemtraining (Schlag- und Stoßtechniken mit Faust und Fuß)	Part 1 Atemtraining (Schlag- und Stoßtechniken mit Faust und Fuß)
	Part 2 Wurfraining (Griffkampf, Angriffs- und Konterwürfe)	Part 2 Wurfraining (Griffkampf, Angriffs- und Konterwürfe)
	Part 3 Bodentraining (Haltegriffe, Würger, Hebel, Befreiungstechniken)	Part 3 Bodentraining (Haltegriffe, Würger, Hebel, Befreiungstechniken)
	Technik+Kombinationen	

Taktik	allg. Taktikschulung	allg. Taktikschulung
	gegen bekannte Gegner	gegen bekannte Gegner
	Konzepte im Randori	

Randori	lange Randori >5 Min	lange Randori 2-5 Min	kurze Randori 60-30 Sek	lange Randori >5 Min	Randori 2-5 Min	kurze Randori 60-30 Sek
	3 Min. Randoris manachmal			3 Min. Randoris manachmal		

Mentales Training: Mentales Training je nach Leistungsstand vornehmen, Spezialtechniken verfeinern, sofern Techniken des Mentalen Trainings beherrscht werden

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

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																																			
Belastung																																																																																				
Maßnahmen	freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer (Lg. 1 17.09.20, Lg. 2 23.09.) freiwilliges Zusatztraining bei den Bundestrainer (Lg. 2 23.09., Lg. 2 23.09., Lg. 3 29.09., Lg. 4 07.10.)																																																																																			
Belastung	allgemeine Vorbereitungsperiode (Nov-Dez), VP speziell (Jan-Feb), Wettkampferiode (Mär-Apr), ÜP (Mai), AVP (Juni), VP speziell (Juli-Aug), Wettkampferiode (Sept-Ok), ÜP (Nov), AVP (Dez)																																																																																			
Kraft	Kraftausdauer-/ Muskelaufbautraining (Nov-Dez), IK/Pyramide (Jan-Feb), Reaktivkraft 2* Schnellkraft (Mär-Apr), Muskelaufbautraining (Mai), IK/Pyramide (Juni), Reaktivkraft 2* Schnellkraft (Juli-Aug), Aufbau (Sept-Ok)																																																																																			
Ausdauer	2* siehe Krafttrainingsplan Grundlagenausdauertraining (Nov-Dez), GLA 2/Extensives Intervall (Jan-Feb), Int- Intervalltraining (Mär-Apr), Grundlagenausdauer (Mai), GLA2/Ext. Intervall (Juni), Int. Intervall (Juli-Aug), GLA (Sept-Ok)																																																																																			
Schnelligkeit	Spezialtechniken (Mär-Apr), allg. Schnelligkeitstraining (Mär-Apr), Spezialtechniken (Juli-Aug), allg. Schnelligkeitstraining (Juli-Aug)																																																																																			
Beweglichkeit	Technikspezifische Beweglichkeit durch das Techniktraining selbst erlangen, wer musk Dysbalance hat oder stark verkürzt ist, Beweglichkeit in Absprache mit dem Physio																																																																																			
Technik	Neue Techniken in allen Bereichen eintrainieren												Feinjustierung an Techniken vornehmen, Gegner für DEM analysieren												Auf DEM Gegner spezielle Kombis eintrainieren												Techniken wiederholen, aus Videos von DEM Feinjustierungen an der Technik vornehmen												Spezialtechniken und Kombis einschleifen und für die JEM bereitstellen, evtl. auf Gegner der JEM eingehen, sofern bekannt												Neue Techniken im Hinblick auf die Saison 2018 erlernen																							
Taktik	allgemein Taktische Übungen machen												Spezielles Situationstraining simulieren im Hinblick auf die DSM, Kämpfe mit Coach												Kämpfen mit Coach, Prognosetraining, Taktische Aufgaben lösen												Situationstraining machen, diverse Punktestände durchspielen, in jedem Part Standardsituationen beherrschen												Kämpfen mit Coach, Prognosetraining, eventuell spezielle taktische Situationen für spezielle Gegner durchgehen												Gegnerprofile analysieren																							
Randori	lange Radori auch 3min und länger												60-90 sec.												30-60 sec.												lange Radori auch 3min und länger												60-90sec												30-60sec												lange Radori											
	es macht natürlich Sinn, immer auch mal 180 sec. Kämpfe zu trainieren, egal in welcher Trainingsphase																																																																																			
Mentales Training	Mentales Training je nach Leistungsstand vornehmen, Spezialtechniken verfeinern, sofern Techniken des Mentalen Trainings beherrscht werden																																																																																			