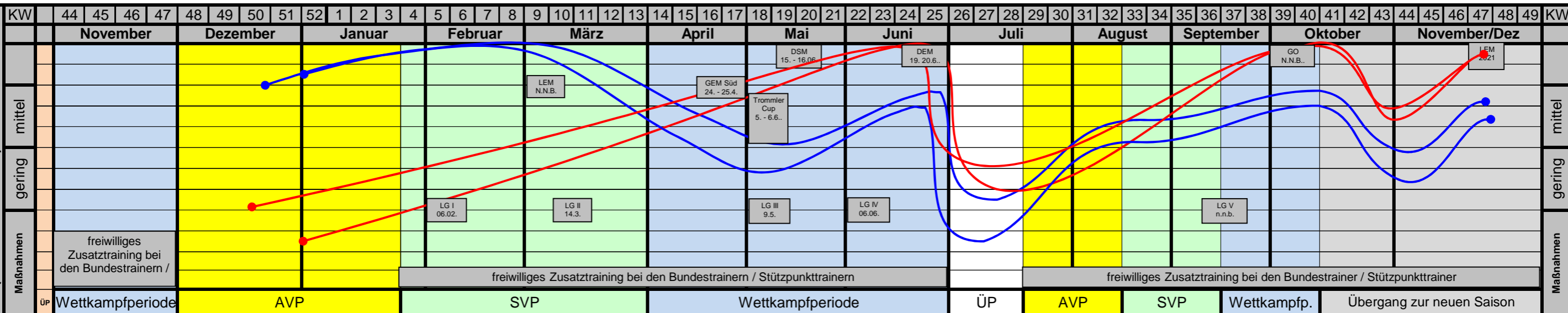


Rahmentrainingsplan 2021 ARGE Ju-Jutsu Leistungssport BW (Kader Duo)



Belastung

Legend: —●— = Intensität —●— = Umfang

JU-JUTSU
ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

| | | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Kraft | Kraftausdauer | | Kraftausdauer | | Kraftausdauer | |
| | Reaktivkraft | Muskelaufbau | Reaktivkraft | Muskelaufbau | Reaktivkraft | |
| | Explosivkraft | | Explosivkraft | | Explosivkraft | |
| | | | | | | Schnellkraft |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|----------|--------------------------|--------------------|----------|--------------------------|
| Ausdauer | spezielle A (WSA) | Grundlagenausdauer | Ausdauer | spezielle Ausdauer (WSA) | Grundlagenausdauer | Ausdauer | spezielle Ausdauer (WSA) |
| | | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|
| Schnelligkeit | Sprints und Lauf ABC | | Sprints und Lauf ABC | | Sprints und Lauf ABC | |
| | Spezialtechniken | | Spezialtechniken | | 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* | |

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 | Wettkämpfe | Wettkämpfe |
| | Max. Belastung | Maximalbelastung | Maximalbelastung |

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Mentales Training | Zielsetzung/Optimierung | Zielsetzung/Optimierung | Zielsetzung/Optimierung |
| | Visual Kombination Visual Technik | Visual Kombination Visual Technik | Visual Kombination Visual Technik |
| | Visual Wettkampf | Visual Wettkampf | Visual Wettkampf |