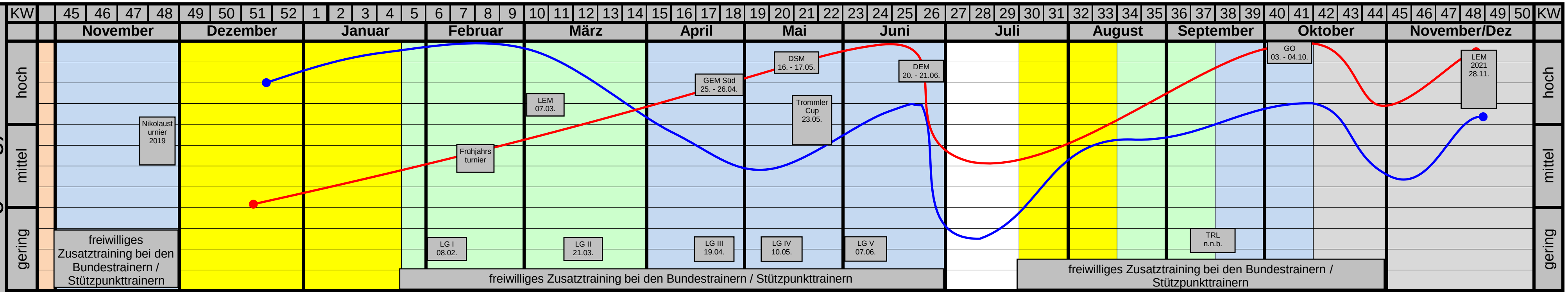
Rahmentrainingsplan 2020 ARGE Ju-Jutsu Leistungssport BW (Kader Fighting)



Phase

- **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 49 50
- **TW:** 6 7 8 9 | 1 2 3 4 5 6 7 8 | 1 2 3 4 5 9 6 7 8 9 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 1 2 3 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | Informationen folgen im Sommer
- **ÜP:** Wettkampfperiode | AVP | SVP | Wettkampfperiode | ÜP | AVP | SVP | Wettkampfp. | Übergang zur neuen Saison

Belastung

Rot = Intensität; Blau = Umfang

JU-JUTSU ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Kraft

- KW 45–48: Reaktivkraft / Explosivkraft / Schnellkraft
- KW 49–14: Kraftausdauer / Muskelaufbau
- KW 15–26: Reaktivkraft / Explosivkraft / Schnellkraft
- KW 30–37: Kraftausdauer / Muskelaufbau
- KW 38–41: Reaktivkraft / Explosivkraft / Schnellkraft

Ausdauer

- KW 45–48: spezielle A (WSA)
- KW 49–4: Grundlagenausdauer
- KW 5–14: Extensives Intervalltraining
- KW 15–26: Intensives Intervalltraining / WSA/Fahrtspiel/Regeneration
- KW 30–33: GL-Ausdauer
- KW 34–37: Ext. Intervallt.
- KW 38–41: int. Intervall / WSA/F/Reg

Schnelligkeit

- KW 45–48: Allg. Schnelligkeit / Spezialtechniken
- KW 5–26: Allgemeine Schnelligkeit
- KW 15–26: spezielle Schnelligkeit/Spezialtechniken
- KW 34–41: Allgemeine Schnelligkeit
- KW 38–41: spez.Schnell.

Beweglichkeit

allgemeines und sportartspezifisches Beweglichkeitstraininig

Technik

- KW 45–26:
  - Part I Atemitraining (Schlag- und Stoßtechniken mit Händen und Füßen)
  - Part II Wurftraining (Griffkampf, Angriffs- und Konterwürfe)
  - Part III Bodentraining (Haltegriffe, Würge-, Hebel- und Befreiungstechniken)
  - Techniken und Kombinationen
- KW 30–41:
  - Part I Atemitraining
  - Part II Wurftraining
  - Part III Boden
  - Techniken und Kombinationen

Taktik

- KW 45–26: Allgemeine Taktikschulung
- KW 10–26: Konzepte im Randori
- KW 30–41: Allgemeine Taktikschulung
- KW 34–41: Konzepte im Randori

Randori

- KW 45–48: kurz R. 30-60 Sek
- KW 49–4: lange Randori>5 Min
- KW 5–14: lange Randori 2-5 Min
- KW 15–26: kurze Randori 30-60 Sek
- KW 45–26: Randori Kampfzeit
- KW 30–33: lang R>5 Min
- KW 34–37: R. 2-5 Min
- KW 38–41: R. 30-60 Sek
- KW 30–41: Randori Kampfzeit

Mentales Training

- KW 45–26: Entspannung, Visualisierung Technik und Wettkampf / Zielsetzung und Optimierung
- KW 30–41: Entspann., Visual. Technik und Wettkampf / Zielsetzung und Optimierung

Landestrainer Fighting BW Witold Golonka