



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Rahmentrainingsplan Fighting-Kader ARGE Ju-Jutsu Leistungssport Baden-Württemberg 2020

Inhaltsverzeichnis

1. Periodisierung des Trainings- und Wettkampfjahres
2. Termine 2020
3. Trainingsaufbau im Jahresverlauf



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

1. Periodisierung des Training- und Wettkampjahres 2020 für die Fighting- Athleten/-innen des ARGE Ju-Jutsu Landeskaders Baden-Württemberg

Siehe Anlage 1

Bundeskaderathleten/-innen aus BW finden ihren RTP auf der Webseite des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes unter Leistungssport und folgenden Link: <http://www.ju-jutsu.de/leistungssport/>

2. Termine 2020

2.1. Nationale Meisterschaften

- 15.02.2020 – Frühjahrspokalturnier – Heilbronn/Sontheim
- 07.03.2020 – Landesmeisterschaften Baden-Württemberg – Philippsburg
- 25.-26.04.2020 – Gruppeneinzelmeisterschaften Süd – Amberg
- 16.-17.05.2020 – Deutsche Schülermeisterschaften – Maintal
- 23.05.2020 – Trommler Cup (Nachwuchsturnier) – Philippsburg
- 20.-21.06.2020 – Deutsche Meisterschaften – Osnabrück
- 03.-04.10.2020 – German Open – Hanau
- 28.11.2020 – Landesmeisterschaften Baden-Württemberg (Saison 2021) – Philippsburg

2.2. Internationale Meisterschaften

- 25. – 26. April 2020 - Paris Open in Paris / Frankreich
- 05. – 07. Juni 2020 - Europameisterschaft Erwachsene in Ramat Gan / Israel
- 03. – 04. Oktober 2020 - German Open in Hanau
- 23. – 25. Oktober 2020 - Junioreuropameisterschaft U16/U18/U21
St. Petersburg / Russland
- 15. – 24.11.2020 - Weltmeisterschaft Abu Dhabi U18/U21 & Erwachsene

2.3. Kaderlehrgänge

Insgesamt finden 6 Kaderlehrgänge im Jahr statt, davon ist eine Maßnahme zweitägig.
Dazu kommen entsprechende Stützpunkttrainingseinheiten.

- 08.02.2020 – Kaderlehrgang I – Philippsburg - Jahresauftakt, Anti-Doping-Belehrung
- 21.03.2020 – Kaderlehrgang II – Rastatt
- 19.04.2020 – Kaderlehrgang III – Philippsburg
- 10.05.2020 – Kaderlehrgang IV – Rastatt
- 06.06.2020 – Kaderlehrgang V – Rastatt
- September 2020 – Trainingslager ARGE – n.n.b.



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Das Stützpunkttraining Fighting findet in Rastatt jeden Mittwoch von 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Nicht nur für Fighting-Kaderathleten/-innen sondern auch für Fighting Anfänger bzw. deren Trainer/-innen.

3. Trainingsaufbau im Jahr 2020

Es findet eine Umstellung der Wettkampfsaison bzw. der Periodisierung aufgrund von Anpassungen an internationale Turniere vom Jahr 2020 auf das Jahr 2021 statt, weshalb im Jahr 2020 zwei Landesmeisterschaften stattfinden. Diese Besonderheit erfordert einen nahtlosen und flüssigen Übergang der alten Periodisierung (bis 2019/2020) an die neue Periodisierung (ab 2020/2021). Der Rahmentrainingsplan für diese Saison endet mit den German Open 2020 (für Saison 20/21) im Oktober 2020. Im Laufe des Jahres wird ein weiterführender RTP für die Saison 20/21 (ab Landesmeisterschaft 2020/2021 Ende November) zur Verfügung gestellt.

- Zeitraum: 45 Wochen
- Beginn: KW49 / 2019
- Ende: KW41 / 2020

Zyklus 1: KW 49/2019 – 04/2020; 02.12.2019 bis 26.01.2020

Etappe: **Allgemeine Vorbereitungsperiode** Umfang: 80 – 100 % Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau (auf Gewicht achten!)
3. Technik: Üben von Grundtechniken in hoher Wiederholungszahl, jeweils Part 1-3
4. Randori: lange Randori 3-5 Minuten
5. Taktik: Allgemeine Taktikschulung
6. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten
7. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
8. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna

Zyklus 2: KW 05 – 14; 27.01. bis 05.04.2020

Etappe: **Spezielle Vorbereitungsperiode** Umfang: 70 – 90 % Intensität: 65 – 80 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer), Spezielle Ausdauer (WSA)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau (auf Gewicht achten! Ggfs. erst ab KW 10), SK und Reaktivkraft ab KW 15
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC ab KW 15; Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit ab KW 15



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

4. Technik: Techniken festigen und Kombinationen erarbeiten, festlegen und trainieren
5. Randori: lange Randori 3-5 Minuten, ab KW15 auch kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung
8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna

Zyklus 3: KW 15 – 26; 06.04. bis 28.06.2020

Etappe: **Wettkampfperiode** Umfang: 60 – 90 % Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: spezielle Ausdauer (WSA), Fahrtspiele, Intervalltraining, regeneratives Lauftraining
2. Kraft: Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC, Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit
4. Technik: Techniken und Kombinationen auf maximale Geschwindigkeit trainieren
5. Randori: Randori Kampfzeit, kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln
8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten, Sauna und regeneratives Lauftraining

Zyklus 4: 27 – 29 KW; 29.06. bis 19.07.2020

Etappe: **Übergangsperiode** Umfang: 40 - 50 % Intensität: 70 – 20 %

Inhalte:

1. Ausdauer: lockeres Ausdauertraining
2. Kraft: turnerische Übungen
3. Technik: lockeres Techniktraining (andere Techniken erleben)

Keine komplette Ruhe: Komplementärsportarten und Fun-Sportarten!



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Anmerkung: Für die Wettkampfsaison in der 2. Jahreshälfte, die Mesozyklen wie in der ersten Jahreshälfte von Trainingsintensität her trainieren. Dabei den Sommer bereits für die Grundlagenausdauer nutzen z.B. Komplementärsportarten, Fun-Sportarten, Mountainbiken oder Schwimmen.

Zyklus 5: KW 30 – 33; 20.07. bis 16.08.2020

Etappe: **Allgemeine Vorbereitungsperiode** Umfang: 80 – 100 % Intensität: 50 – 65 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau (auf Gewicht achten!)
3. Technik: Üben von Grundtechniken in hoher Wiederholungszahl, jeweils Part 1-3
4. Randori: lange Randori 3-5 Minuten
5. Taktik: Allgemeine Taktikschulung
6. Psychologie: Entspannung üben und Zielsetzung erarbeiten
7. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
8. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna

Zyklus 6: KW 34 – 37; 17.08. bis 13.09.2020

Etappe: **Spezielle Vorbereitungsperiode** Umfang: 70 – 90 % Intensität: 65 – 80 %

Inhalte:

1. Ausdauer: Grundlagenausdauer (Schwimmen, Joggen, Ergometer), Spezielle Ausdauer (WSA)
2. Kraft: Kraftausdauer, Muskelaufbau, Maximalkraft, Schnellkraft und Reaktivkraft
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC; Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit
4. Technik: Techniken festigen und Kombinationen erarbeiten, festlegen und trainieren
5. Randori: lange Randori 3-5 Minuten, kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Motivation, Zielsetzung (Überprüfung) und Visualisierung
8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten und Sauna



JU-JUTSU

| ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Zyklus 7: KW 38 – 41; 14.09. bis 11.10.2020

Etappe: **Wettkampfperiode** Umfang: 60 – 90 % Intensität: 80 – 100 %

Inhalte:

1. Ausdauer: spezielle Ausdauer (WSA), Fahrtspiele, Intervalltraining, regeneratives Lauftraining
2. Kraft: Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft
3. Schnelligkeit: Sprints und Lauf ABC, Spezialtechniken in maximaler Geschwindigkeit
4. Technik: Techniken und Kombinationen auf maximale Geschwindigkeit trainieren
5. Randori: Randori Kampfzeit, kurze, explosive Randori 90-45 Sekunden
6. Taktik: Allgemeine Taktikschulung, Konzepte im Randori
7. Psychologie: Visualisierung, Mentales Training, Selbstregulation, Motivation unterstützen, Erfolge vermitteln
8. Beweglichkeitstraining, Dehnübungen und/oder Faszientraining täglich mindestens 20 Minuten
9. Regeneration/Ausgleich: Komplementärsportarten, Sauna und regeneratives Lauftraining